



**OPINNÄYTETYÖ**  
**MARJAANA NIVA**  
**PERTTU WESTERSUND**  
**2012**

**HIGHWAY TO THE LML:  
TOIMINTATUTKIMUS PSYKOLOGISEN  
VALMENTAUTUMISEN KOKEMUKSISTA  
NAISLENTOPALLOSSA**



**LIIKUNNAN JA VAPAA-AJAN KOULUTUSOHJELMA**

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Liikunnanohjaaja (AMK)

Opinnäytetyö

**HIGHWAY TO THE LML: TOIMINTATUTKIMUS PSY-  
KOLOGISEN VALMENTAUTUMISEN KOKEMUKSISTA  
NAISLENTOPALLOSSA**

Marjaana Niva  
Perttu Westersund

2012

Toimeksiantaja Lapin Urheiluakatemia

Ohjaaja Jouko Lukkarila

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2012 \_\_\_\_\_

---

<b>Tekijä</b>	Marjaana Niva	Vuosi	2012
	Perttu Westersund		
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin urheiluakatemia		
<b>Työn nimi</b>	Highway to the LML: toimintatutkimus psykologisen valmentautumisen kokemuksista naislentopallossa		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	95+3		

---

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää naislentopallojoukkueen urheilijoiden psykologisia taitoja. Näitä pyrimme kehittämään psykologisten menetelmien avulla toimiessamme kevään 2012 joukkueen psykologisina valmentajina. Halusimme opinnäytetyössä tuoda esiin yhden käytännön tapauksen psykologisesta valmentautumisesta ja kehittää lentopalloyhteisössä vallinneita valmennuskäytänteitä.

Tutkimuksemme oli laadullinen tapaustutkimus, jonka toteutimme toimintatutkimuksen keinoin. Tutkimuksessa suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme psykologisen valmennuksen ohjelmoinnin naislentopallojoukkueelle. Tämä opinnäytetyö on narratiivinen kuvaelma ohjelman suunnittelu-, toteutus- ja raportointijaksoista. Tutkimuksen kuului 13 pelaajaa ja kolme valmentajaa. Toimintatutkimuksemme aineisto koostui pelaajien teemahaastatteluista ja tutkimuksen aikana kirjoittamistamme päiväkirjamerkinnöistä.

Jaoimme tutkimuksen esivalmistelu-, toteutus- ja raportointijaksoon. Esivalmistelujakson aikana tutkimuksessa toimiva mentorimme sitoutti joukkueen tehtävään ja me syvensimme tietotaitoamme psykologisen valmentautumisen osa-alueelta sekä loimme ensimmäisen version psykologisen valmentautumisen ohjelmoinnista. Toteutusjaksolla lähdimme toteuttamaan luomaamme ohjelmointia valitsemiemme menetelmien avulla urheilijoiden kanssa. Toimimme kentällä urheilijalähtöisesti ja kehittimme ohjelmointia joukkueen tarpeiden mukaan. Aluksi keskityimme kehittämään joukkueen yksilöiden psykologisia suoritustaitoja, joita kehittimme rentoutus- ja mielikuvaharjoittelun sekä tunteiden säätelyn avulla. Puolelta välissä toteutusjaksoa suoritimme arvioinnin, jonka pohjalta koimme tarpeelliseksi siirtää harjoittelun painopistettä ryhmätoiminnan kehittämiseen. Ryhmätoiminnan kehittämisen keskiössä oli joukkueen itseohjautuvuuden, koheesion ja autonomian kehittäminen. Näitä kehittimme erilaisilla ryhmäharjoitteilla. Toteutusjakso päättyi joukkueen nousuun Lentopallon Mestaruusliigaan (LML) kaudelle 2012–2013. Raportointijaksolla keräsimme aineiston urheilijoiden kokemuksista teemahaastattelun avulla sekä analysoimme ja raportoimme aineiston.

Tarkastelimme aineistosta kokemuksia, jotka liittyivät kahteen eri tutkimustehtävään. Tutkimustehtävät koskivat psykologisen valmentautumisen vaikuttavuutta yksilön urheilijana kehittymiseen sekä ryhmätoiminnan tehokkuuteen. Urheilijat kokivat psykologisten suoritustaitojen oppimisen vaikuttaneen positiivisesti harjoitteluun sekä kilpailusuoritukseen. Ryhmätoiminta lisäsi vuorovaikutusta joukkueen sisällä, paransi ryhmähenkeä ja kehitti urheilijoiden omaa ajattelua. Urheilijoiden kokemusten perusteella voimme päätellä, että psykologinen valmentautuminen vaikutti tässä tapaustutkimuksessa positiivisesti urheilijoihin.

Avainsanat: psykologinen valmentautuminen, toimintatutkimus, kilpa-urheilu, psykologiset suoritustaidot, joukkueen tehokkuus

<b>Authors</b>	Marjaana Niva Perttu Westersund	Year	2012
<b>Commissioned by Subject of thesis</b>	Lapland Sports Academy Highway to the LML: Experiences of Mental Training in A Women's Volleyball Team. An Action Research.		
<b>Number of pages</b>	95+3		

The aim of this thesis was to develop volleyball players' psychological skills. We aimed to develop these skills with psychological methods while we practised as psychological coaches for a women's volleyball team in season 2012. With this thesis we want to offer one practical example of using these psychological methods and to bring some new ways to practice in the volleyball society.

Our thesis is a qualitative action research. We planned, implemented and evaluated psychological programming for a women's volleyball team. We wrote this thesis in a narrative format and we have tried to describe as clearly as possible what we have done with the athletes. The research group comprised 13 athletes and 3 coaches. We collected data with qualitative methods and used interviews and our research diaries as the research material.

This study consisted of three different phases: preparation phase, practical phase and reporting phase. During the preparation phase our mentor motivated the athletes to this mental training project. Meanwhile we were increasing our knowledge by reading and searching new information about psychology in sports. After increasing knowledge we were ready to create psychological programming for the team. During the practical phase we implemented the programming with the athletes. In the middle of the practical phase we evaluated the effectiveness of the methods and the athletes' behaviour. Because of our findings we decided to change focus from an individual skills training to developing the team's self-direction, cohesion and autonomy. This phase ended when the team achieved their goal and went up to the LML i.e. the Finland Volleyball League. In the reporting phase we collected data by interviewing the athletes about their experiences and we analysed the data. Lastly, we wrote this thesis report.

In this thesis we had two research schemes to focus on. The first scheme dealt with how learning psychological skills affected an individual player's development as an athlete. The second scheme was about how group action affected the team's performance. The athletes experienced that psychological skills training positively influenced their development as an athlete. The group action increased the team's cohesion and interaction. Also, the players' tactical thinking improved. Based on the athletes' experiences, we came to the conclusion that psychological skills training had a positive effect on the athletes in this case study.

Key words:                      mental training, action research, competitive sports,  
   psychological skills, team effectiveness

*”Alussa käytössämme oli kartta ja kompassi, joita emme osanneet kunnolla käyttää. Lähtöpaikalla kysyimme apua kompassin käytöstä eräältä kokeneelta suunnistajalta. Hän auttoi meitä mielellään alkuun. Rata, jolle olimme astumassa, oli pitkä ja haastava. Meitä jännitti, mutta olimme kuitenkin valmiita ottamaan haasteen vastaan ja lähdimme matkaan.*

*Radan varrella sattui niin pummeja, kuin loistavia oikaisuja suoraan rastille, ja välillä löysimme itsemme myös suonsilmäkkeessä. Suosta kuitenkin noustiin, sillä emme koskaan pudonneet sinne yhtä aikaa. Tällä radalla korostui myös luottamus kanssasuunnistajaan. Kaikki rastit eivät olleet yhtä helppoja löytää, vaan välillä jouduimme pysähtymään ja kuuntelemaan, osuiko muita suunnistajia yhtä aikaa samalle rastille. Jokaiselta löydetyltä rastilta saimme kuitenkin uutta pontta jatkaa matkaa eteenpäin. Loppua kohden taitomme kehittyivät ja maali alkoi häämötää, vaikka maitohappo jyskyttikin pohkeissa..”*

# SISÄLLYS

<b>KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO .....</b>	<b>1</b>
<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>2</b>
<b>2 LÄHTÖKOHDAT OPINNÄYTETYÖPROSESSILLE .....</b>	<b>5</b>
2.1 PERSONAT OPINNÄYTETYÖN TAKANA.....	5
2.2 TUTKIJOIDEN ASEMOINTI SUHTEESSA JOUKKUEESEEN .....	6
2.3 OPINNÄYTETYÖMME ETENEMINEN.....	9
<b>3 YHTEISTYÖTÄ, OPPIMISTA JA LUOMISTA .....</b>	<b>15</b>
3.1 ESIVALMISTELUJAKSO – JOUKKUEEN SITOUTTAMINEN TEHTÄVÄÄN JA PSYKOLOGISTEN OMINAISUUKSIEN KARTOITUS .....	15
3.2 TIETOA ETSIMÄSSÄ .....	17
3.3 PSYKOLOGISTEN MENETELMIEN VALINTA JA OHJELMOINNIN LUOMINEN .....	19
<b>4 YKSILÖLLISTEN PSYKOLOGISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN .....</b>	<b>24</b>
4.1 RENTOUTUSHARJOITTELU – KEHON JA MIELEN SILTA .....	24
4.1.1 Rentoutusharjoittelun hyödyt.....	24
4.1.2 Rentoutusharjoittelun ohjelmointi ja pienryhmät .....	27
4.1.3 Rentoutusmenetelmät .....	29
4.2 ITSEARVIOINTI KEHITTÄMISEN APUVÄLINEENÄ.....	36
4.2.1 Itsearviointi ja janatyöskentely .....	36
4.2.2 Otteluarviointilomake .....	37
4.3 TUNTEET .....	40
4.3.1 Tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely.....	40
4.3.2 Tunteiden tunnistaminen ja säätely käytännössä .....	42
4.3.3 Optimaaliset tunteet suorituksessa.....	45
4.4 MIELIKUVAHARJOITTELU .....	48
4.4.1 Mielikuvien rakenne ja hyödyntäminen .....	48
4.4.2 Mielikuvaharjoittelun toteutus .....	50
4.4.3 Mielikuvan ankkurointi .....	53
4.5 KEHITYSKESKUSTELUT JA YKSILÖLLISET KEHITTÄMISEN KOHTEET .....	54
4.5.1 Kehityskeskustelut .....	54
4.5.2 Jännittäminen urheiluasuorituksessa .....	55
<b>5 YKSILÖISTÄ JOUKKUEEKSI .....</b>	<b>58</b>
5.1 RYHMÄPROSESSEIHIN VAIKUTTAMINEN .....	58
5.1.1 Ryhmätoiminnan ohjelmointi .....	59
5.1.2 Harjoitusten työskentelytavat .....	62
5.2 YKSI YHTENÄINEN JOUKKUE .....	64
5.3 ”NYT VÄHÄN TUNNETTA PELIIN” .....	65
5.4 ITSENÄISESTI AJATTELEVA AUTONOMINEN JOUKKUE.....	67
<b>6 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI .....</b>	<b>71</b>
6.1 AINEISTON KERUU.....	71
6.2 AINEISTON ANALYSOINTI .....	72
6.2.1 Pelkistäminen.....	75
6.2.2 Ryhmittely ja ryhmien nimeäminen .....	76
<b>7 POHDINTA.....</b>	<b>79</b>
7.1 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS .....	79

7.2 TUTKIMUSJAKSO SUURENNUSLASIN ALLA.....	81
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>90</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>96</b>

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Toimintatutkimuksen sykli.....	11
Kuvio 2. Toimintatutkimuksemme kulku .....	13
Kuvio 3. Ohjelmoinnin eteneminen: Aktiivirentoutuminen .....	31
Kuvio 4. Ohjelmoinnin eteneminen: Hengitysrentoutuminen.....	32
Kuvio 5. Ohjelmoinnin eteneminen: Suggestiorentoutuminen.....	33
Kuvio 6. Ohjelmoinnin eteneminen: Mielikuvarentoutuminen.....	34
Kuvio 7. Ohjelmoinnin eteneminen: Omatoiminen harjoittelu.....	35
Kuvio 8. Tunteiden säätely .....	42
Kuvio 9. Tunnekäyrä harjoituksista.....	43
Kuvio 10. Tunteiden nimeäminen tunnekäyrälle .....	43
Kuvio 11. Mielikuvien käyttötarkoitus.....	49
Kuvio 12. Joukkueen toiminnan osa-alueet analyysissä .....	59
Kuvio 13. Sisällönanalyysi .....	74
Kuvio 14. Psykologisen valmentautumisen vaikutukset .....	86
 Taulukko 1. Tutkimuksemme aikajanalla .....	4
Taulukko 2. Psykologiset suoritustaidot ja niihin vaikuttavat menetelmät.....	21
Taulukko 3. Toteutusjaksolle valittujen psykologisten menetelmien eteneminen ....	23
Taulukko 4. Rentoutusharjoittelun vaikutuksia harjoitteluun ja suoritukseen.....	36
Taulukko 5. Ryhmäharjoitusten teemat .....	62
Taulukko 6. Teemahaastattelun teemat .....	72
Taulukko 7. Tutkimustehtävät ja analyysin teemat .....	77



## 1 JOHDANTO

Suomalaisessa kilpa- ja huippu-urheilussa on panostettu pitkään fyysisyyteen, mutta psyykkisen puolen kehittäminen on jäänyt taka-alalle. Koska mieli liikuttaa lihaksia (Liukkonen–Jaakkola–Kataja 2006, 9), on ihmisen psykologisen valmentautumisen merkitys isossa roolissa huippusuoritukseen pyrittäessä. Mielestämme psykologisen valmentautumisen osa-alueen huomiotta jättäminen on voimavarojen tuhlaamista. Suomessa on viime aikoina virinnyt keskustelua psykologisen valmentautumisen tarpeellisuudesta urheilun parissa. Valmennuksen psykologia määritellään kokonaisvaltaiseksi prosessiksi, joka sisältää yhteisö-, ryhmä- ja yksilötason menetelmiä ja ratkaisuja, joilla pyritään tukemaan urheilijoiden ja valmentajien psyykkistä hyvinvointia ja persoonan kehitystä (Lintunen–Rovio–Haarala–Orava–Westerlund–Ruiz 2012, 31). Meidän tutkimuksessa käytämme tästä määritelmästä nimeä psykologinen valmentautuminen, koska haluamme myös korostaa urheilijan vastuuta omasta kehittymisestään. Valmentaja toimii yhtenä vahvana säikeenä urheilijan tukiverkostossa, ja omilla toimillaan pyrkii auttamaan, tukemaan ja ohjaamaan urheilijaa.

Aiheemme opinnäytetyöhön nousi tarpeesta, kun rovaniemeläisen lentopallojoukkueen valmennusjohto halusi laajentaa valmennustaan kokonaisvaltaisemmaksi. Kyseinen joukkue pelasi kaudella 2011–2012 naisten 1-sarjassa. Mukaan tahdottiin ottaa psykologinen valmentautuminen, johon joukkueen valmennusjohto pyysi apua työmme toimeksiantajalta. Asia tuotiin esille valmennuksen erikoistumisopintoja suorittaville ja meille tarjottiin mahdollisuutta olla mukana kehittämässä suomalaista huippu-urheilua korkeammalle tasolle. Olimme tutustuneet aihealueeseen opintojaksolla teoriapainotteisesti, mutta halusimme syventää käytännön ammattitaitoamme ja päästä työskentelemään oikean urheilujoukkueen kanssa. Näin päätimme tarttua tilaisuuteen.

Saimme tehtäväksi kehittää joukkueen käytännön psykologista valmentautumista ja työskennellä niin yksilöiden kuin koko ryhmän kanssa. Joukkue toimi ainutkertaisena muutokseen tähtäävänä joukkona, johon pyrimme toimillamme vaikuttamaan. Näin asetelma oli hieman erilainen kuin normaaleis-

sa kokeellisissa asetelmissa, sillä päätavoitteena oli ensisijaisesti kehittää joukkueen toimintaa. (Huovinen–Rovio 2007, 95.) Tästä syystä tutkimusotteeksi valitsimme toimintatutkimuksen, joka on myös laadullinen tapaustutkimus. Tapaustutkimuksen luonteelle on ominaista, että yksittäisestä tapauksesta pyritään kokoamaan monipuolisesti tietoa ja näin ymmärtämään ilmiötä syvällisemmin (Metsämuuronen 2006, 91).

Tutkimuksemme koostui kolmesta jaksosta, joita olivat esivalmistelu-, toteutus- ja raportointijakso (kuvio 1). Kuukauden mittaista esivalmistelujaksoa toteutimme yhdessä mentorimme kanssa. Toteutusvaihe, jonka aikana työskentelimme urheilijoiden kanssa, kesti tammikuusta 2012 saman kevään maaliskuuhun. Tämän jälkeen alkoi raportointijakso, jonka aikana teimme teemahaastattelut urheilijoille heidän kokemuksistaan psykologisen valmentautumisen vaikuttavuudesta heidän kehittymiseensä urheilijana. Haastatteluiden jälkeen alkoi kokemusten analysointi ja opinnäytetyön raportointi, jossa pyrimme yhdistämään psykologisen valmentautumisen teorian, meidän kokemuksemme tutkijoina sekä urheilijoiden kokemukset triangulaatioksi (Hirsjärvi–Hurme 2009, 39) ja vuoropuheluksi raportissamme. Näin saamme välitettyä mahdollisimman elävän ja tarkan kuvan koko tutkimuksemme etenemisestä. Teemahaastatteluiden avulla pyrimme selvittämään, kuinka urheilijat kokivat psykologisen valmentautumisen vaikutukset urheilijana kehittymiseen sekä kuinka ryhmätoiminnan kehittäminen vaikutti joukkueen toiminnan tehokkuuteen.

Opinnäytetyöraporttimme on prosessikuvaus, joka etenee kronologisessa järjestyksessä tekemiemme toimien mukaisesti (taulukko 1). Luvussa 2 haluamme tutustuttaa lukijan tutkimuksen lähtökohtiin, luvut 3,4 ja 5 kertovat tarkemmin toteutusjaksosta ja luvuissa 6 kerrotaan aineiston keruusta ja analysoinnista. Tulkitsimme urheilijoiden kokemuksia oman ymmärryksemme ja olemassa olevan teorian pohjalta. Näiden tulkintojen avulla olemme pyrkineet nostamaan esille, tutkimuksessa hyväksi havaitsemiamme käytännön-toimia, jotka esitellään luvussa 7 luomamme mallin avulla. Tällä opinnäytetyöllä pyrimme tarjoamaan yhden esimerkin, jota urheilijat, valmentajat tai

aiheesta kiinnostuneet voisivat käyttää soveltaen omassa työssään tai har-  
rastuksessaan.

Taulukko 1. Tutkimuksemme aikajanalla

<b>Esivalmistelujakso</b> (marraskuu 2011-joulukuu 2011) <ul style="list-style-type: none"> <li>- tutkimusmetodin valinta</li> <li>- joukkueeseen tutustuminen ja sitouttaminen tehtävään</li> <li>- tutkimusjakson suunnittelu ja psykologisen valmentautumisen menetelmien valinta</li> <li>- teoriapohjaan tutustuminen ja syventäminen</li> </ul>
<b>Toteutusjakso</b> (tammikuu 2012-maaliskuu 2012) <ul style="list-style-type: none"> <li>- luomamme ohjelmoinnin toteuttaminen ja kehittäminen</li> </ul>
<b>Raportointijakso</b> (huhtikuu 2012-lokakuu 2012) <ul style="list-style-type: none"> <li>- teemahaastattelut</li> <li>- haastatteluiden analysointi</li> <li>- tutkimuksen raportointi</li> </ul>

## 2 LÄHTÖKOHDAT OPINNÄYTETYÖPROSESSILLE

### 2.1 Persoonat opinnäytetyön takana

Missä ovat juuremme ja kuinka meistä tuli tällaisia? Nämä ovat oleellisia tietoja tutkimuksen kannalta, sillä menneisyydessä tapahtuneet asiat vaikuttavat miten käyttäydymme tänä päivänä ja varsinkin siihen, minkälaisia merkityksiä annamme ympärillä tapahtuville asioille ja ilmiölle (Herrala–Kahrola–Sandström 2008, 13). Haluamme kertoa itsestämme hieman ihmisinä ja tuoda esille, mistä ajatusmaailmamme kumpuaa.

”Noin 25 vuotta sitten synnyin tähän maailmaan Suomussalmelle, joka on pienehkö kunta Ylä-Kainuussa. Kiinnostukseni joukkueurheilua kohtaan heräsi aikaisessa vaiheessa, koska alueella oli vain vähän samanikäisiä lapsia, ja isoveljeeni minulla on 13 vuoden ikäero. Tästä syystä sosiaalisia virikkeitä vilkkaalle pojalle oli hieman heikosti. Tälle tielle olen myös jäänyt ja joukkueurheilu sekä urheilu ylipäättään ovat tarjonneet minulle paljon sosiaalisia suhteita. Nuoruudessa harrastin useita eri pallopelejä, joista jääkiekko ja pesäpallo olivat lähimpänä sydäntä. Pesäpallon valitsin ”ykköslajikseni”, kun lähdin opiskelemaan Sotkamon urheilulukioon. Tällöin sain ensikosketukseni siihen, mitä tarkoittaa ammattimainen ja tavoitteellinen urheilu. Lukion jälkeen jatkoin pelaamista, mutta samalla myös valmennustehtävät alkoivat kiinnostaa yhä enemmän. Tästä syystä ryhdyin valmentamaan sekä toimimaan pelinjohtajana juniorijoukkueessa. Tämä kokemus vaikutti myös siihen, että päätin hakea opiskelemaan Rovaniemen ammattikorkeakouluun liikunnanohjaajaksi. Tällä hetkellä pelaan Miesten Ykköspesisjoukkueessa sekä valmennan Poikien Superpesisjoukkuetta. Nuorempana olin melko kiivas peluri enkä aina onnistunut hallitsemaan tunteitani tai säilyttämään keskittymisestääni pelikentillä. Psykologisten taitojen kehittäminen yhdistettynä urheilun tarjoamaan sosiaaliseen aspektiin on johtanut siihen, että olen kiinnostunut psykologisesta valmentautumisesta ja erityisesti ryhmiin liittyvistä ilmiöistä.”

”Olen 23-vuotias paljasjalkainen oululainen ja olen myös ollut nuoren ikäni mukana tiiviisti kilpaurheilun parissa. Kiinnostukseni joukkueurheiluun heräsi jääpallokentillä isoveljeni urheilu-uraa seuratessa. Kentän laidalla mietin, että

olisi mahtavaa löytää myös itselle harrastus. Ystävieni innoittamana lähdin mukaan kilpacheerleadingharjoituksiin. Laji vei sydämeni ja sanonta rakkaudesta lajiin pätee edelleen. Lajin kautta ajauduin mukaan myös valmennustoimintaan, jossa toimin muutaman vuoden verran. Lajin parissa kartutin kokemusta myös valtamerten toisella puolella ja näiden kokemusten kanssa laskeuduin Rovaniemen maisemiin. En jatkanut kilpaurheilua enää Rovaniemellä, koska halusin keskittyä opiskeluihin. Liikunnanohjaajan opintojen kautta minulle avautui mahdollisuus syventää opintojani psykologiseen valmentautumiseen kilpa- ja huippu-urheilussa. Olen ollut lukiosta asti kiinnostunut psykologiasta ja se on vienyt minut mennessään. Ylioppilaskirjoituksissa menestyminen kyseisessä aineessa tuki myös itseluottamustani, että uskalsin lähteä syventämään tietotaitoani kyseisellä osa-alueella. Nämä asiat ohjasivat minua luontevasti tarttumaan tarjottuun projektiin.”

Se, miten me päädyimme projektin vastaanottamiseen yhdessä, on taas oma lukunsa. Tiemme kohtasivat opiskelutovereina. Toisena opiskeluvuotena yhteistyömme tiivistyi ryhmävaihdoksien myötä ja meistä tuli hyviä ystäviä. Ystävyyden tuoman luottamuksen innoittamana uskalsimme tarttua yhdessä tuumin haastavaan opinnäytetyöprojektiin. Meitä yhdistää palava halu menestyä ja ottaa haasteita vastaan. Tilanne oli meille kaikilta osin uusi, mutta luotimme sisun, periksiantamattomuuden sekä kokeneilta mentoreilta saamamme tuen siivittävän meidät projektin onnistumiseen. Otimme haasteen vastaan. Tuhannen kilometrin taival alkaa yhdestä askeleesta ja näin ensimmäinen oli otettu.

## **2.2 Tutkijoiden aseointi suhteessa joukkueeseen**

Tutkimusryhmämme koostui 13 17–24-vuotiaasta naislentopalloilijasta ja 3 valmentajasta. Heillä oli myös kattavat taustajoukot. Kaikki urheilijat harjoittelivat Lapin urheiluakatemiassa, ja kaikilla oli takanaan monen vuoden lentopallotausta. Urheilijat käyttivät aktiivisesti harjoituspäiväkirjaa kehittymisen seurannan apuvälineenä, ja he olivat laatineet itselleen henkilökohtaiset tavoitteensa ja kirjanneet ne paperille. Loppukauden joukkueessa oli myös mukana kaksi ulkomaalaistaustaista pelaajaa, joista kumpikaan ei puhunut

suomen kieltä. Joukkue muokkaantui vielä kilpailukauden aikana, sillä ryhmään liittyi kaksi pelaajaa kesken kauden. Heistä toinen tuli mukaan toimintaan marraskuussa ja toinen tammikuussa. Aikaisempina vuosina joukkueen tavoite eli liiganousu jäi saavuttamatta, joten tänä vuonna seura halusi panostaa tavoitteen saavuttamiseen pelaajahankintojen ja valmennuksen kehittämisen avulla.

Lähdimme miettimään asemointiamme tutkimukseen ja tutkimusjoukkoon, ja tehtävä ohjasi meitä siihen luontevasti. Toimintatutkimuksessa tutkija on teorian ja käytännön välimaastossa (Huovinen–Rovio 2007, 95). Olimme tutkimuksessamme tutkija-toimijoita. Tutkija-toimijalle on tutkimusaihe entuudestaan tuttu teorioiden pohjalta ja hän etsii tietoa siihen vaikuttavista tekijöistä ja niiden pohjalta rakentaa toimintamallin, jolla asiaan voidaan vaikuttaa. Tutkija-toimija haluaa kokeilla luomaansa toimintamallia käytännössä. Tämä on yksitapa toteuttaa toimintatutkimusta. (Huovinen–Rovio 2007, 94–95.)

Olimme muutosprosessissa kentällä valmentajan roolissa, mutta tarkastelimme kehittämisprosessia ikään kuin yhteisön ulkopuolelta asiantuntijan näkökulmasta. Joukkue toimi ainutkertaisena muutokseen tähtäävänä joukkona, johon pyrimme toimillamme vaikuttamaan. Näin asetelma oli hieman erilainen kuin normaaleissa kokeellisissa asetelmissa, sillä päätavoitteena oli ensisijaisesti kehittää joukkueen toimintaa. (Huovinen–Rovio 2007, 95.)

Tulimme mukaan joukkueen valmennusavuksi ulkopuolisina ja koimme sen aluksi hieman haastavana. Se vaati joukkueen taustatietojen selvittämistä ja urheilijoihin tutustumista. Otiti oman aikansa, että sisäistimme joukkueen asiat ja toimintatavat. Tutkijan on myös tehtävä paljon töitä joukkueen luottamuksen saavuttamiseksi (Huovinen–Rovio 2007, 99).

*”Osa joukkueen pelaajista pörräsi urheiluopistolla ja päätin käydä kyselemässä heiltä niitä näitä, jotta tutustuisin heihin vähän paremmin” (tutkimuspäiväkirja 11.1.2012)*

Kohtuullisen nopeasti pääsimme kuitenkin perille joukkueen toimintatavoista ja se helpotti huomattavasti toteutusvaihetta. Sanotaankin, että ensimmäinen tapaaminen tutkimusjoukon kanssa vaikuttaa ratkaisevasti osallistujien asenteisiin. Jotta kentälle pääsy helpottuisi, on tutkijan tutustuttava huolella tutkimuskohteeseen ja sen toimintaympäristöön. (Huovinen–Rovio 2007, 99.)

Uskomme kentälle sopeutumistamme helpottaneen, että toinen meistä suoritti samaan aikaan harjoittelua Lapin urheiluakatemiassa lentopalloilijoiden apuvalmentajan roolissa. Näin ollen hän oli jo luonut etukäteen tietynlaista kuvaa itsestään joukkueen edessä valmentajana ja urheiluvalmennukseen erikoistuvana opiskelijana. Toinen taas tuli joukkueelle uutena kasvona, mutta koemme tämän myös hyvänä asiana. Näin joukkueen kanssa toimi myös yksi henkilö, joka ei millään tavalla linkittynyt joukkueen muuhun harjoitteluun. Ihan ensimmäisessä tapaamisessamme kerroimme joukkueelle meidän lajitaustamme ja muutenkin asioita itsestämme. Näin he saivat meistä tietynlaisen kuvan ihmisinä, urheilijoina, opiskelijoina ja tietyn alan asiantuntijoina.

Roolimme muuttui koko tutkimusjakson aikana, kun tutustuimme joukkueeseen paremmin. Aluksi koimme itsemme hieman ulkopuolisiksi, mutta jakson myötä aloimme tuntea itsemme enemmän ja enemmän osaksi joukkuetta. Pohdimme omia roolejamme kentällä ja huomasimme sen vaihtelevan tilanteesta riippuen. Koimme roolimme hyvin erilaisiksi silloin, kun työskentelimme pienryhmissä kuin joukkueen kanssa toimiessamme. Huomasimme toimivamme paljon läheisemmin ja aktiivisemmin pienryhmissä, ikään kuin enemmän ryhmän sisällä. Koko joukkueen tapaamisissa roolimme muuttui enemmän auktoriteettiseksi ja joukkueen ulkopuoliseksi ohjaajaksi.

Teimme myös yhteistyötä joukkueen päävalmentajan kanssa. Koimme yhteistyön sujuvan hyvin, sillä päävalmentaja oli mielestämme ennakoluuloton ja hyvinkin positiivisilla mielin toiminnastamme. Hän antoi meille aika lailla vapaat kädet projektissa ja kertoi omia mielipiteitään tarpeen vaatiessa. Saimme oman paikkamme psykologisen valmentajan roolissa ja koimme, että meihin luotettiin. Varmasti ratkaisevassa asemassa joukkueen sitoutumisen kannalta tähän tutkimusjaksoon oli myös valmentajan positiivinen asen-

ne psykologiseen valmentautumiseen. Valmentajan oma asennoituminen välittyi myös urheilijoille.

*”Valmentaja sano alkukaudesta, että nyt kyllä noustaán liigaan, ku meillä tämmönenkin homma lähtee pyörimään..” (urheilija)*

Tutkimuksen edetessä huomasimme pääsevämme lähemmäksi joukkueessa toimivia yksilöitä. Tunnesiteitä alkoi muodostua meidän ja joukkueen välille tutkimusjakson aikana. Tämä näkyi toiminnassamme siten, että aloimme seurata tiiviimmin joukkueen edesottamuksia.

*”Oli hienoa nähdä joukkueen pärjäävän nousukarsintapeleissä ja iteki pääs siihen niinkö sisälle. Ihan perhoset mahanpohjassa oottelen seuraavaa peliä.” (tutkimuspäiväkirja 22.3.2012)*

## 2.3 Opinnäytetyömme eteneminen

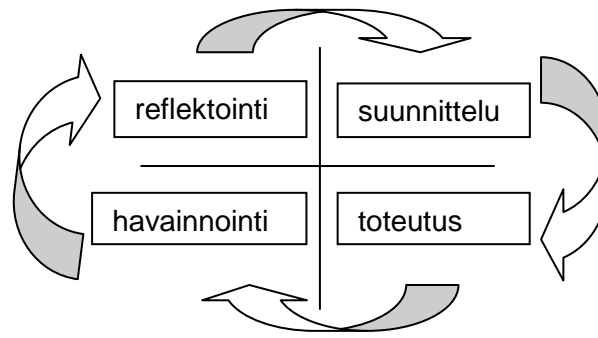
Opinnäytetyömme tutkimusotteeksi muotoutui toimintatutkimus, koska pyrimme kehittämään käytännössä joukkueen psykologisen valmentautumisen osa-alueita. Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisen toimintaa ja sen avulla pyritään kehittämään käytäntöjä entistä paremmiksi. Toimintatutkimus on tunnettu Suomessa jo kymmeniä vuosia ja se on vastikään alkanut yleistyä ja herättää kiinnostusta sosiaali- ja ihmistieteissä. Tähän syynä voi olla, että ihminen nähdään aktiivisena, itseohjautuvana ja tietoisena omasta oppimisestaan. Toimintatutkimuksesta muodostuu parhaimmillaan siihen osallistuville yhteinen oppimisprosessi, joka elää koko tutkimuksen ajan. Toimintatutkimus liittyy usein siis sosiaaliseen toimintaan, joka näkyy vuorovaikutuksessa. Ihmiset vuorovaikuttavat keskenään ja heitä ohjaa heidän luomansa merkitys yhteisestä toiminnasta ja sen tarkoituksesta. Toiminta etenee, kun puhalletaan yhteen hiileen ja toiminnan suuntaamisella on jokin yhteinen merkitys koko joukkueelle. (Heikkinen 2006, 17; Aaltola–Syrjälä 1999, 15.)

Toimintatutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu käytännönläheisyyden lisäksi myös tilannesidonnaisuus ja tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin.



Se on yhteistyötä vaativaa sekä itseään tarkkailevaa. (Heikkinen 2006,16; Kuula 2001, 10; Metsämuuronen 2006, 102.) Toimintatutkimuksessa pyritään uuden tiedon tuottamisen lisäksi vastamaan käytännötapauksessa havaittuun ongelmaan, joka meidän tutkimuksessamme on psykologisten taitojen riittämättömyys. Toimintatutkimuksella tavoitellaan siis hyötyä tutkimuksen muillekin osapuolille tutkijan lisäksi. Toimintatutkimus on ajallisesti rajattu jakso, missä pyritään luomaan uusia toimintatapoja ja testataan niiden soveltuvuutta käytäntöön. (Heikkinen 2006, 17, 28; Metsämuuronen 2006, 102.) Meidän tutkimuksemme rajoittui joukkueen kilpailukaudelle, jonka aikana pyrimme vaikuttamaan joukkueen käytänteisiin ensin yksilö- ja sitten ryhmätasolla.

Toimintatutkimus etenee vaihe vaiheelta, jolloin edetään osallistujien pohdintojen kautta muutoksiin, joita havainnoidaan ja arvioidaan sekä tarvittaessa muutetaan saatujen kokemusten perusteella. Toimintatutkimukseen kuuluu tietynlainen syklisyys eli suunnitelmaan perustuvaa toteutusta seuraa uusi muokattu ja parempi suunnitelma. Näin saadaan muodostumaan toteutusten ja tutkimuksessa heränneiden kokemusten pohjalta spiraali, joka koko ajan elää ja kehittyy. Toimintatutkimuksen varsinaiseksi ”isäksi” on nimetty amerikkalainen sosiaalipsykologi Kurt Lewin. Hän esitteli toimintatutkimuskäsitteen 40-luvun lopulla ja luonnosteli sen perusidean, jota monet tutkijat hänen jälkeensä ovat sitten kehittäneet. Toimintatutkimuksen sykli alkaa suunnitteluvaiheesta, jonka tutkija toteuttaa. Toteutusta havainnoidaan sekä reflektoidaan sen aikana ja lopuksi se arvioidaan. Arvioinnin ja kokemusten pohjalta suunnitellaan entistä parempi uusikäytäntö eli toimintatapa. (Heikkinen–Jyrkämä 1999, 26; Heikkinen 2006, 19, 35; Syrjälä–Ahonen–Syrjäläinen–Saari 1996, 39.)



Kuvio 1. Toimintatutkimuksen sykli (mukailtu Heikkinen 2006, 35.)

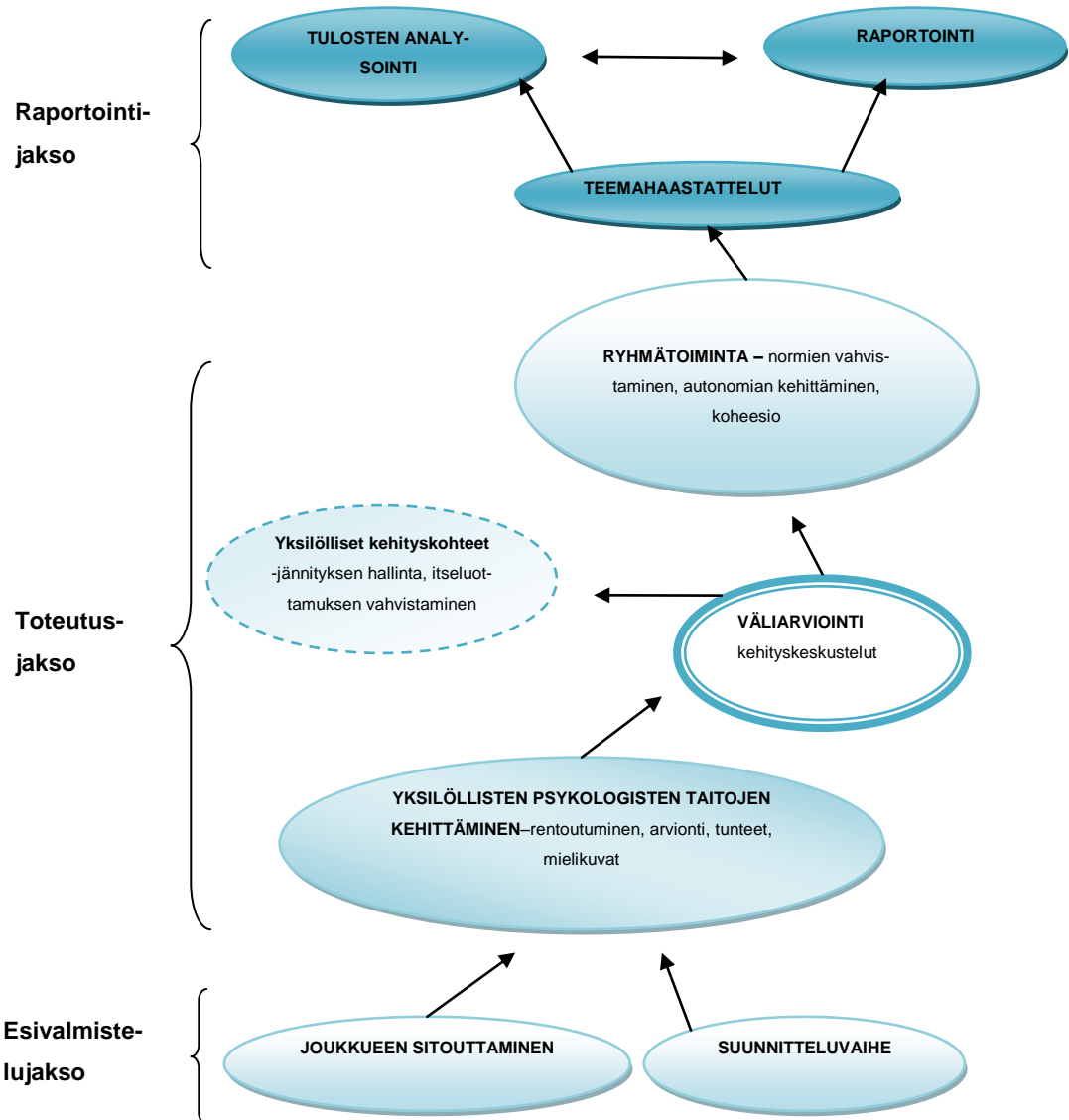
Opinnäytetyömme noudatti toimintatutkimuksen sykliä (kuvio 1). Lähdimme ensin suunnittelemaan toteutusjaksoa, minkä jälkeen toteutimme sen. Havainnoimme ja refleктоimme koko ajan tutkimusta ja kirjoitimme molemmat omia tutkimuspäiväkirjoja. Alkuperäisessä suunnitelmassa ei ollut tarkoitus toteuttaa ryhmätoiminnan kehittämisharjoituksia, mutta tekemämme reflektiot työstämme ja ohjaavan opettajan kanssa käydyt keskustelut ohjasivat meitä kehittämään ja muuttamaan suunnitelmaamme toiseen suuntaan. Päätimme toteuttaa kuuden viikon mittaisen ryhmätoiminnan kehittämisosuuden kilpailukauden viimeisellä kolmanneksella. Puolesta välissä toteutusjaksoa kävimme urheilijoiden kanssa myös yksilölliset kehityskeskustelut, jotka toimivat meidän väliarviointinamme urheilijoiden sen hetkisestä kehityksestä. Tässä vaiheessa toimintatutkimuksemme jakautui myös sivuspiraaliin, joka keskittyi muutaman yksilön psykologisten taitojen kehittämiseen. Sivuspiraaliksi voidaan kutsua sitä, kun jokin näennäisesti pieni ongelma nousee uudeksi suunnaksi tutkimuksessa (Heikkinen–Rovio–Kiilakoski 2007, 78). Tässä vaiheessa toimimme urheilijalähtöisesti ja pyrimme täyttämään heidän tarpeitaan, vaikka lähdimmekin kehittämään toimintaamme myös koko joukkueen tarpeiden mukaan. Pääspiraali lähti kohti ryhmätoiminnan kehittämistä (kuvio 2).

Kun kausi oli päättynyt, seuraavana vaiheena oli raportointijakso (kuvio 2), jossa arvioimme toteutusjakson onnistumista. Tässä tutkimuksessa päädyimme tarkastelemaan urheilijoiden kokemuksia psykologisen valmentautumisesta. Tutkimustehtävät muotoutuivat moneen kertaan matkan aikana ja

tarkentuivat vielä teemahaastatteluita tehdessä. Lopullisessa vaiheessa tutkimustehtävät olivat seuraavat:

- Miten urheilijat kokivat yksilöllisten psykologisten suoritustaitojen harjoittelun ja vaikuttavuuden urheilijana kehittymiseen?
- Miten urheilijat kokivat ryhmätyöskentelyn ja sen vaikuttavuuden joukkueen toiminnan tehokkuuteen?

Käytimme tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua, jonka avulla haastatelimme urheilijoita eri tutkimusjakson teemoista. Käytimme tutkimuksessamme monimetodista lähestymistapaa eli triangulaatiota (Hirsjärvi–Hurme 2009, 39). Aineistonaamme toimivat meidän kirjoittamat tutkimuspäiväkirjat ja urheilijoiden teemahaastattelut. Tämän lisäksi meillä on teoriapohja, mihin nojasimme koko tutkimuksen ajan. Tätä voidaan kutsua tulkintojen rikastuttamiseksi (Hirsjärvi–Hurme 2009, 39).



Kuvio 2. Toimintatutkimuksemme kulku

Työmme tutkimusote on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus (Metsämuuronen 2006, 88). Päädyimme laadulliseen metodologiaan sen vuoksi, että pääsisimme lähemmäksi ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista (Metsämuuronen 2006, 88). Saimme myös pieniä vihjeitä ohjaavalta opettajaltamme ja sekin vaikutti osin päätökseemme.

Tutkimuksemme on myös narratiivinen, koska huomio siinä kohdistuu yksilöiden antamiin merkityksiin tarinoiden kautta. Narratiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tutkijan ja tutkittavien yhteinen merkityksen luominen. Toisena narratiivisen tutkimuksen piirteenä voidaan tuoda esille käytännöllinen suunn

tautuminen, sillä tutkijoiden pyrkimyksenä ei ollut kuvata vain maailmaa, vaan myös omilla toimillaan pyrkiä muuttamaan tutkimuksen kohteina olleiden ihmisten toimintatapoja paremmiksi ja näin auttaa heitä. Tämä tuo meidät taas lähemmäs toimintatutkimuksen kaltaista ajattelutapaa. (Heikkinen 2001, 129–130.) Narratiivisen tutkimuksen tekijät ja toimintatutkijat ovatkin korostaneet näiden suuntausten yhtäläisyyksiä. Molemmissa pyritään luomaan mahdollisimman todenmukainen kuva tutkimuksesta siten, miten tutkittavat ovat sen itse kokeneet. (Heikkinen–Rovio 2007, 117.) Pyrimme luomaan tarkan kertomuksen tutkimusjaksostamme, jossa yhdistämme urheilijoiden ja meidän kokemuksemme mahdollisimman eheäksi kokonaisuudeksi.

### 3 YHTEISTYÖTÄ, OPPIMISTA JA LUOMISTA

#### 3.1 Esivalmistelujakso – joukkueen sitouttaminen tehtävään ja psykologisten ominaisuuksien kartoitus

Esivalmistelujakson aikana teimme kaikki tutkimukseen liittyvät esivalmistelut käytännön toteutusjaksoa varten. Esivalmistelujakson alussa mentorimme piti huolen joukkueen sitouttamisesta psykologiseen valmentautumiseen. Hän kertoi joukkueelle psykologisesta valmentautumisesta ja sen vaikutuksista urheilussa omien kokemusien valossa. Koemme näistä kertomuksista olleen hyötyä joukkueen sitouttamisessa ja motivoinnissa tähän projektiin.

*”Ku kuunteli just niitä psykologisen valmentautumisen juttuja, mitä meille kerrottiin, just niistä omista kokemuksista ja siitä miten se vaikutti urheilijoihin, niin siitä syttyi halu jatkaa ja oppia lisää.”  
(urheilija)*

Psykologinen valmentautumisen oppiminen voidaan jakaa kolmeen osaan ja ensimmäinen niistä on tutustumisvaihe. Sen tarkoituksena on saada urheilija ymmärtämään psykologisen valmentautumisen hyödyt, mihin sillä pyritään ja näin sitouttaa urheilija tehtävään. Sitouttamisvaiheen ei tarvitse olla pitkä, mutta sen onnistuminen on avain asemassa harjoittelun jatkuvuuden kannalta. (Weinberg–Gould 2007, 256.)

Jotta harjoittelusta tulisi pitkäjänteistä, on tärkeää kartoittaa, mitä urheilija tietää psykologisesta valmentautumisesta ja mitkä ovat hänen odotuksensa sen hyödyistä. Mukaan tarvitaan myös urheilijan omaa tahtoa. Tahto voidaan määritellä urheilijan omaksi haluksi kehittää itseään ja omia psykologisia taitojaan. Jos urheilija ei omaa tätä halua, on psykologisten kuin muidenkin taitojen oppiminen mahdotonta. Tahtoa voidaan lähteä kehittämään sisäisen motivoinnin kautta. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 202; Weinberg–Gould 2007, 265–266; Vealey 2007, 299.)

Haastatteluiden perusteella ne urheilijat, jotka olivat motivoituneita jo tutkimusjakson alussa, kokivat tutkimusjaksolle asetetuiden odotustensa täyttyneen. He olivat myös enemmän itseohjautuvia harjoitteluun kuin muut. Myös yksi aluksi epäileväisistä urheilijoista motivoitui jakson aikana, koska koki saavansa valmentautumisesta sittenkin enemmän hyötyä kuormittavuuden sijaan.

*”Aika paljon oon kevään aikana luku alan kirjallisuutta ja mitä huomasin, niin työtökin on bussissa alkanu lukemaan kirjoja.”  
(urheilija)*

Loput urheilijoista, jotka olivat aluksi epäileväisiä tutkimusjakson suhteen, eivät kokeneet tutkimusjakson täyttäneen kokonaan heidän odotuksiaan. Syitä epäilevyyteen oli muutamia. Esille nousi tietämättömyys psykologisesta valmentautumisesta ja rajoittava aikaisempi tieto tai uskomukset kyseistä aihealueesta.

Urheilijoilla voidaan teetättää psykologisia testejä, kun halutaan tietää joukkueen pelaajien psykologinen lähtötaso. Mentorimme teetti joukkueelle neljä urheilupsykologista testiä, joiden avulla jokaiselle joukkueen jäsenelle tehtiin psykologinen profilointi. Testit olivat Rauno Pietilän ja Jarmo Liukkosen (Liukkonen–Kataja–Jaakkola 2003, 39–42) yhdessä luoma Urheilijan temperamenttitestti, Jarmo Liukkosen (Liukkonen–Kataja–Jaakkola 2003, 50–54) tekemä Urheilijan psyykkiset taidot –testi, suggestioherkkyystesti (Reijo Jylhä 2012) sekä motivoitumistapatestti (Reijo Jylhä 2012). Nämä testit mittaavat urheilijan psykologisia ominaisuuksia ja taitoja. Tällaisesta psykologisten ominaisuuksien analysoinnista on apua urheilijoiden yksilöllisten kehityshaasteiden selvittämisessä. Nämä testit ovat urheilijan ja valmentajan ”työkalu”, joiden avulla voidaan karkeasti arvioida urheilijan psykologisia taitoja. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 35–38.)

Kun teetetään psykologisia testejä urheilijoilla, tulee testaajan tietää perusasiat testeistä ja testaamisesta. Tämä siksi, että testaaja pystyisi tunnistamaan ja valitsemaan luotettavat ja hyvin suunnitellut mittarit oikeaan tilantee-

seen. Testaajan tulee myös tuloksia tulkitessa ottaa huomioon tiettyjä seikkoja, jotka voivat vaikuttaa testitulosten luotettavuuteen. Urheilijoiden rehellisyyden puute kysymyksiin vastattaessa voi olla myös yksi syy luotettavuuden heikkenemiseen. Urheilijan tulee aina saada palaute testeistä. (Weinberg–Gould 2007, 37–38.)

Urheilupsykologisen testauksen avulla voidaan saada selville urheilijan ominaisuuksia, joita voidaan verrata lajin vaatimuksiin. Tutkimusten mukaan on saatu selville, ettei ole mitään tiettyä persoonallisuutta vastaamaan ihanneurheilijaa, vaan monet saman lajin huiput ovat erilaisia persoonia. Testaamisella ei siis pyritäkään erottamaan huonoja hyvistä, vaan löytämään jokaiselle urheilijalle omat kehityshaasteensa. Testaamista tulee tehdä siis tarkoituksenmukaisesti ja urheilijan etuja ajatellen. (Liukkonen 1995, 21.)

### **3.2 Tietoa etsimässä**

Oma asiantuntijuutemme ennen tutkimusta oli hyvin teoriapainotteista ja emmekä omanneet paljoa käytännön kokemusta psykologisen valmentautumisen menetelmistä. Mentorimme avulla tutustuimme käytännön harjoitteisiin. Hän opasti meitä, kuinka rentoutusharjoittelua toteutetaan ja miten psykologisia testejä käytetään käytännön valmennustyössä.

Rentouttamista ja rentoutusharjoituksen pitämistä harjoittelimme opiskelijapienryhmissä, joissa kukin sai vuorollaan olla rentouttajana ja rentoutettavana. Pienryhmässä jaoimme kokemuksia ja annoimme palautetta rentouttajalle, kuinka hän onnistui. Samalla saimme myös kokemusta rentoutujana olemisesta. Ilman omakohtaista harjoittelua voi olla vaikeaa välittää tunnevirtauksia, joita rentoutuja kokee eri rentoutumisen vaiheissa (Kataja 2004, 146). Rentoutusharjoitusta pidettäessä on kiinnitettävä erityistä huomiota äänen voimakkuuteen, rytmiin ja painotuksiin. On tärkeää puhua normaalilla tasaisella äänellä. Puhe rytmin tulee olla tarpeeksi hidas, jotta rentoutuja ehtii rentouttaa lihaksensa tai muodostaa mielikuvia. (Davis–Eshelman–McKay 2000, 100.) Tämän harjoittelun ja käytännön vinkkien, sekä itse saamamme palaut-



teen avulla oli paljon helpompi lähteä toimimaan urheilijoiden kanssa, kun luotti itseensä ja siihen, että osasi tekemänsä.

Saimme opastusta mentoriltamme myös psykologistestien käytössä ja tulkinnassa. Täytimme testit ensin itse ja tulkitsimme tuloksia yhdessä opiskelijaryhmän kanssa. Tämä antoi varmuutta ja ymmärrystä testien tulkintaan. Hän kertoi myös omia kokemuksiaan aiheesta, mitkä valottivat testien luonnetta. Kun olimme harjoitelleet testien tulkitsemista, saimme luvan tulkita niitä urheilijoille.

*”Täytettiin jokainen omat testit ja sitten tulkittiin niitä yhdessä. Testejä tulkitessa huomas, että oikeita vastauksia niistä on turha ettiä, mutta suuntaa ne voi antaa ja mielestäni hyvää keskustelun aihetta ja ajatuksia.” (tutkimuspäiväkirja 16.11.2011)*

Olennainen osa psykologista testaamista onkin palautteen antaminen. Jotta tuettaisiin urheilijan persoonallisuuden kasvua, tulisi palaute ilmaista rakentavaan sävyyn. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 37.) Testeistä voi olla myös suuri apu, kun mietitään urheilijan vahvuuksia ja kehityskohteita (Weinberg–Gould 2007, 42). Jotta urheilija voisi päästä omaan huippusuoritukseensa, tulee hänen tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa. Vahvuuksiaan urheilija voi hyödyntää tiukan paikan tullessa, mutta on myös tärkeää tiedostaa kehittämiskohteet, jotta voisi tulla vieläkin paremmaksi urheilijaksi. (Kaski 2006, 108.) Psykologinen testaaminen antoi meille lisää taustatietoa urheilijoista ja ohjasi tekemiämme käytännön ratkaisuja.

Käytännön menetelmien harjoittelun lisäksi perehdyimme tarkemmin psykologiseen kirjallisuuteen. Osittain tiedostamatta lähdimme hakemaan tietoa hieman yllättävästi eri suunnilta. Toinen meistä pureutui tarkemmin positiiviseen psykologiaan sekä tunteiden toiminnan periaatteisiin, kun taas toinen perehtyi syvemmin urheilupsykologian suuntaukseen. Nämä tiedot ja ennakkokäsitykset nivoutuivat pikkuhiljaa yhteen tutkimuksen aikana käydyissämme sadoissa ja taas sadoissa keskusteluissa.

Valitessamme tutkimuskirjallisuutta tutkimukseemme oli meidän ensimmäiseksi arvioitava käytettävän materiaalin luotettavuus. Päädyimme tarkastelemaan tutkimuskirjallisuutta neljästä eri näkökulmasta, joita olivat kirjoittajan tunnettuus ja arvostettavuus, lähteen ikä ja lähdeluettelon alkuperä, kustantajan uskottavuus sekä totuudellisuus ja puolueettomuus (Hirsjärvi–Remes–Sajavaara 2009, 113–114). Pyrimme käyttämään alle 10 vuotta vanhaa kirjallisuutta ja tutkimusaineistoa, mutta joissakin tapauksissa lähteenä on hieman vanhempaa materiaalia, joissa kuitenkin kirjoittaja on tunnettu alkuperäistekijä (Tuomi–Sarajärvi 2009, 159).

### **3.3 Psykologisten menetelmien valinta ja ohjelmoinnin luominen**

Lähdimme miettimään, mitä psykologisia taitoja joukkueen tarvitsisi kehittää ja millä menetelmillä me alkaisimme niitä harjoittaa. Jokaisella urheilijalla on omat kehittämiskohteensa, joten myös erilaisten tekniikoiden ja menetelmien avulla päästään haluttuihin lopputuloksiin. Psykologisen valmentautumisen oppimisen toisessa vaiheessa harjoitellaan psykologisia taitoja erilaisten strategioiden ja tekniikoiden avulla. (Weinberg–Gould 2007, 257.)

Psykologisen valmennuksen ohjelmoinnin luomisessa on aluksi otettava huomioon seuraavia asioita: aika psykologisten taitojen harjoittamiselle, mahdolliset harjoituskerrat viikossa sekä kuinka motivoituneita urheilijat ovat aloittamaan psykologisen valmentautumisen. Nämä asiat nousevat merkittäviksi, kun lähdetään miettimään, mihin psykologisella valmentautumisella pyritään. (Weinberg–Gould 2007, 265.) Psykologisten taitojen harjoittelu ja kehittäminen olisi hyvä aloittaa ennen kauden alkua tai ylimenokaudella, jotta ne tulisivat osaksi jokapäiväistä toimintaa (Weinberg–Gould 2007, 267). Tämä ei kuitenkaan tässä tapauksessa ollut mahdollista, sillä joukkueen kilpailukausi oli jo alkanut. Pyrimme kuitenkin saamaan aikaan mahdollisimman vaikuttavan kokonaisuuden juuri tälle joukkueelle näissä puitteissa.

Koska joukkue oli jo kilpailukaudella, päätimme käyttää ohjelmoinnin suunnittelussa pohjana heidän kilpailukalenteriaan. Näimme tämän hyväksi ratkaisuksi, jottei pelaajien kokonaiskuormitus nousisi liian suureksi. Aikataulua suunnitellessa on parempi, että tapaamisia on usein ja että ne ovat lyhyitä

kuin, että niitä olisi harvoin ja ne olisivat pitkiä. Hyvä aika on monesti ennen tai jälkeen harjoitusten 1-2 kertaa viikossa. (Weinberg–Gould 2007, 267.) Päätimme siis pitää yhden ohjatun harjoituksen viikossa, jonka lisäksi urheilijat saivat itsenäisiä tehtäviä suoritettavakseen 4-6 kertaa viikossa, vaihdellen viikon kuormituksen mukaan.

*”Minusta oli silleen hyvä että se oli kerta viikkoon..ei niinku turhaa ressannu sitä kuitekin, ku oli koulu ja sitten piti käyvä ree-neissä ni se tunti sillon yks ilta tiistaisin tai millon me nyt oltiin ni se oli miun mielestä ihan riittävä ja kotona niitä omia juttuja nii miusta se oli silleen hyvä.” (urheilija)*

*”Ajatus ohjelmoinnin luomisesta oikealle kilpajoukkueelle tuntuu jännittävältä, koska aikaa on nii vähä, mutta eiköhän tää tästä lähe rullaamaan ja ainaha me voidaan pyytää apua, jos sitä tarvitaan..” (tutkimuspäiväkirja 17.11.2011)*

Tutustuimme psykologisen valmentautumisen kirjallisuuteen, jonka pohjalta perustelimme valintamme psykologisten taitojen kehittämisestä. Psykologisen valmentautumisen päätavoitteena on saada urheilijat toimimaan itsenäisesti ja hallitsemaan vastaan tulevat tapahtumat ilman, ettei valmentaja olisi näyttämässä heille suuntaa jokaisessa polun risteämässä. Psykologisen valmentautumisen harjoittamisen jälkeen urheilijoiden tulisi hallita hyvä itesesäätelyn taito ja sen tulisi jäädä osaksi jokapäiväistä elämää ja harjoittelua. (Weinberg–Gould 2007, 257.)

Weinbergin ja Gouldin (2007, 266) mukaan psykologiset taidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan: psykologisiin perustaitoihin, psykologisiin suoritustaitoihin ja avustaviin taitoihin. Psykologisiin perustaitoihin kuuluvat tahto, itsetietoisuus, itsekunnioitus ja itsetunto. Perustaidot luovat pohjan eheälle persoonalle. Suoritustaidot voidaan jakaa optimaaliseen fysiologiseen vireystilaan, optimaaliseen psykologiseen vireystilaan sekä optimaaliseen huomion suuntaamisen kykyyn. Avustaviin taitoihin kuuluvat puolestaan ihmissuhdetaidot sekä elämän hallintataidot. (Weinberg–Gould 2007, 265–266.)

Koska aikaa oli vähän, meidän piti päättää, mitä psykologisia taitoja me tahdoisimme lähteä kehittämään. Tällaisessa tilanteessa on parasta priorisoida ja painottaa jotain tiettyjä osa-alueita harjoittelussa, ennemmin kuin työstää kaikkia vähän (Weinberg–Gould 2007, 265). Päätimme ottaa harjoittelun keskiöön urheilijoiden psykologiset suoritustaidot.

Psykologisiin suoritustaitoihin kuuluvat optimaalinen vireystila, optimaaliset suoritustunteet sekä optimaalinen huomionsuuntaaminen (Weinberg–Gould 2007, 266; Grönfors 2011, 30). Tämän jälkeen mietimme, millä menetelmillä pystyisimme näiden taitojen oppimiseen vaikuttamaan (taulukko 2).

Taulukko 2. Psykologiset suoritustaidot ja niihin vaikuttavat menetelmät

<b>Psykologinen suoritustaito</b>	<b>Millä menetelmällä vaikutetaan?</b>
Optimaalinen vireystila	Rentoutusharjoittelu, itsearviointi, mielikuvaharjoittelu
Optimaaliset suoritustunteet	Tunteiden kartoittaminen ja säätely, mielikuvaharjoittelu
Optimaalinen huomionsuuntaaminen	Tavoitteet, tässä ja nyt -ajattelu, rentoutusharjoittelu, itsearviointi, mielikuvaharjoittelu

Jotta vireystilaa voidaan säädellä, tulee se oppia ensin tunnistamaan itsestä. Tätä voi harjoitella refleктоimalla ja huomaamalla, mitkä tunteet vaikuttavat suoritukseen. Urheilijan tulee myös oppia tunnistamaan eri tunteiden vaikutukset kehossa. Esimerkiksi ahdistuneisuus urheilusuorituksessa voi aiheuttaa tarpeetonta lihasjännitystä, mikä vaikuttaa haittaavasti suoritukseen. Viireystilan hallintaa voidaan harjoitella rentoutusharjoittelun avulla. Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia, jotkut keskittyvät somaattiseen, kun taas toiset kognitiiviseen puoleen. (Weinberg–Gould 2007, 275–276.) Tämän vuoksi aloitimme systemaattisen rentoutus- ja tunteiden tunnistamisen harjoittelun heti tutkimusjakson alusta lähtien. Rentoutusharjoittelun avulla jokainen urheilija oppisi löytämään oman kehon ja mielen yhteyden mahdollisimman nopeasti. Jotta optimaalinen suoritustunnetila löytyisi, tulee urheilijan oppia

tunnistamaan ja säätelmään omia tunteitaan. Kilpaurheilijalle tämä taito on välttämättömyys, koska tunteet näkyvät kilpailutilanteessa käyttäytymisessä ja toiminnassa (Kokkonen 2012, 72).

Itsearviointin näemme myös hyväksi tavaksi opetella havainnoimaan omaa tekemistä, sillä itsearviointissa tarvitaan kykyä asettaa omaa toimintaa arvioinnin kohteeksi ja kyseenalaistaa tehtyjä ratkaisuja. Tarkastelu voi kohdistua esimerkiksi toiminnassa syntyneisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Itsearviointissa pyritään havainnoimaan, miksi asiat tapahtuvat tietyllä tavalla ja ne pyritään pitämään mahdollisimman kevyinä, jotta ne tukisivat haluttua toimintaa. (Sosiaaliportti 2012.) Itsearviointi on kehittymisen apuväline ja sen avulla voidaan arvioida, missä ollaan esimerkiksi taidon oppimisessa menossa. Tämän vuoksi aloitimme myös itsearviointin harjoittelun rentoutusharjoittelun ohessa, sekä otteluarviointilomakkeiden muodossa. Näin urheilijat saivat arvioida omaa kehittymistään ja oppivat samalla havainnoimaan omaa toimintaansa.

Optimaalinen huomionsuuntaaminen korostuu lentopallossa, sillä ympärillä tapahtuu paljon ja nopeasti. Huomionsuuntaamisen harjoittelu ei erikseen näkynyt ohjelmoinnissamme, emmekä toimillamme tietoisesti pyrkineet vaikuttamaan siihen, mutta kaikki teettämämme harjoitukset kehittävät myös keskittymiskykyä. Joukkueen valmentaja sen sijaan korosti huomionsuuntaamisen tärkeyttä meillä olevaan yksittäiseen suoritukseen. Optimaalinen huomionsuuntaaminen eli tarkkaavaisuus voidaan jakaa neljään osaluokkaan: a) valikoivaan tarkkaavaisuuteen b) tarkkaavaisuuden kohdistamiseen suoritusten kannalta tarpeeksi pitkään tiettyyn kohteeseen c) tietoisuuden ylläpitämiseen, mitä ympärillä tapahtuu ja d) huomion vaihtamiseen laajasta kapealle. Hyvät pelaajat voivat sulkea epäolennaisen informaation pois mielestä ja keskittyä olennaiseen. (Matikka 2012, 97.) Tämän vuoksi huomionsuuntaaminen on myös tärkeässä roolissa huippu-urheilussa.

Psykologisia suoritustaitoja kehittämään valitut menetelmät etenivät toteutusjakson aikana limittäin, ja useita suoritustaitoja opeteltiin samanaikaisesti (taulukko 3). Tämä mahdollisti uuden opitun taidon siirtämisen heti seuraavassa vaiheessa käyttöön seuraavan taidon oppimisessa.

Taulukko 3. Toteutusjaksolle valittujen psykologisten menetelmien eteneminen

Sarjavaihe	Ylempi jatkosarja						Puoli- väli- erät	Väli- erät	Liiga- kar- sinta
Esi- valmistelu	Sitouttaminen								
Yksilölliset suoritus- taidot	Rentoutus- harjoittelu								
	Tunteiden tunnistaminen		Tunteiden säätely						
				Mielikuva- harjoittelu					
Ryhmä- toiminta		Ottelu- arviointi- lomake			Normien vahvis- taminen	Itse- ohjautu- vuuden tukeminen	Koheesion vahvistaminen - voimavara- video	Vas- tustajan analy- sointi	
Kuukaudet	Marras	Joulu	Tammi	Helmi			Maalis		

## 4 YKSILÖLLISTEN PSYKOLOGISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

### 4.1 Rentoutusharjoittelu – kehon ja mielen silta

#### 4.1.1 Rentoutusharjoittelun hyödyt

Aloitimme rentoutusharjoittelun heti toteutusjakson alettua. Kun puhutaan rentoutumisesta psykologisen valmentautumisen yhteydessä, tarkoitetaan sillä useimmiten tarkoituksella aikaansaatua olotilaa. Rentoutumisen tila voidaan saavuttaa valmentajan ohjeita noudattaen tai itselleen käskyjä mielessä antaen. Jokaisella persoonalla on olemassa itselleen helpoin ja tehokkain tapa rentoutua. Rentoutusharjoittelua voidaan käyttää monessa tarkoituksessa: kilpailuun valmistautuessa, harjoitusten jälkeen palautumisen nopeuttamiseen tai jopa unen saannin apuna. Urheilijat tekevät rentoutusharjoituksia siis erilaisissa tilanteissa ja paikoissa. (Närhi–Frantsi 1998, 97.)

Rentoutusharjoittelua tehdään siksi, että vireystilan muutoksilla on suuri vaikutus urheilijan suoritukseen. Tämä tulee esille varsinkin lentopallossa, jossa tilanteet ovat muuttuvia ja ottelut voivat venyä pitkiksi. Vireystila voi vaihdella pelin mukana, eikä se ole aina hyväksi suorituksen kannalta.

*”Jos tulee epäonnistuminen, niin vireystila laskee, mutta ehkä eniten peleissä vireystilaan vaikuttaa, kun joutuu käymään vaihdossa, niin se aina laskee sitä.” (urheilija)*

Vireystilaa hallitsee ja ohjaa tahdosta riippumaton eli autonominen hermosto, joka ohjaa muun muassa sydämen sykettä, hengitystä, verenpainetta ja lihasten jännitystasoa. Sitä voidaan kuitenkin oppia ymmärtämään ja hallitsemaan systemaattisen rentoutusharjoittelun avulla. (Liukkonen–Jaakkola 2003, 103.) Rentoutusharjoittelu onkin yksi psyykkisen valmennuksen perustaidoista, jonka jokainen urheilija pystyy opettelemaan (Hardy–Jones–Gould 2003, 6). Taidon opettelu alkuvaiheessa voi rentoutuminen tapahtua hitaasti, mutta kun taito on opittu, on rentoutuminen nopeaa (Hämäläinen 2012, 149).

Rentoutuminen voidaan nähdä fyysisenä että psyykkisenä olotilana, sillä hermo-lihasjärjestelmän toimintakykyä voidaan parantaa rentoutusharjoittelun avulla. Tällöin vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasten toiminta paranee. Tämä tarkoittaa sitä, että toissijaisiin lihaksiin suuntautuu vähemmän energiaa eli lihasten väsyminen hidastuu. Rentoutusharjoittelun avulla voidaan parantaa myös hermoston ja lihassolujen palautumista. Samalla se siis ennaltaehkäisee myös fyysistä ja psyykkistä ylipäätystä. Psyykkisellä rentoudella urheilutilanteessa tarkoitetaan ylimääräisten ärsykkeiden sulkemista pois mielestä ja keskittyminen ohjataan ainoastaan ennalta asetettuun tavoitteeseen ja siinä pysymiseen. Tämän lisäksi siis harjoituksen lopussa annettavien suggestioiden avulla voidaan ratkaista myös kasvatuksellisia tehtäviä. (Liukkonen–Jaakkola–Kataja 2006, 13–14; Liukkonen 1995, 83; Heino 2000, 263.)

*”No kyllähän se vaikuttaa, kun lihakset rentoutuu ja ainaki siinä psyykkisesti tulee semmonen ”nyt on enemmän energiaa”-olo, en tiä onko siinä vai ei mutta siltä ainaki tuntuu, sen takia pitääkin rentouttaa, että edellinen peli menis pois alta ja vois keskittyä seuraavaan ihan täysillä.” (urheilija)*

Rentoutusharjoittelun tavoitteena on saattaa urheilija rentoutuneeseen tilaan ja ehkä jopa uneen. On syytä kuitenkin erottaa rentoutuneen tilan ja unen ero. Vaikka uni voisi olla monella tapaa urheilijalle hyödyllinen tila, niin siinä on hankala suorittaa mielikuva- ja visualisointiharjoituksia. Se, kuinka syvään rentoutumisen tilaan tai uneen urheilija halutaan saattaa, riippuu siis paljolti rentoutusharjoituksen tavoitteista. (Liukkonen 1995, 83; Kataja 2004, 33.)

*”No ainakin niistä keskusteluista kuvastui sellainen, että tosi monella rentoutumiset oli onnistuneita, kun porukka sanoi että nukahti tai melkein nukahti.” (urheilija)*

Rentoutuneeseen tilaan vaipumisen aste määräytyy yleensä yksilöllisistä piirteistä, esimerkiksi urheilijan suggestioherkkyydestä ja motivaatiosta rentoutumiseen. Suggestioherkkyys on tutkimusten mukaan synnynnäinen ominai-



suus, joka vaihtelee suuresti ihmisten välillä. Se on merkittävä persoonallinen ominaisuus, joka säilyy läpi elämän. Tutkimusten mukaan suggestioherkät ihmiset ovat hyviä käyttämään mielikuvitustaan ja monesti myös taiteisiin suuntautuneita. Suggestioherkkyyttä voidaan mitata erilaisilla psykologisilla testeillä. (Liukkonen 1995, 83; Kauppila 2010, 33–36.) Käytimme joukkueen kanssa testiä, joka antoi suuntaa urheilijoiden suggestioherkkyydestä. Tästä testistä olisi voinut olla apua, jos olisimme lähteneet käsittelemään urheilijoiden kehittämiskohteita enemmän yksilöllisellä tasolla. Emme kuitenkaan lähteneet yksilöllisesti analysoimaan ja tutkimaan urheilijoiden suggestioherkkyyttä.

Täydellinen rentoutuminen auttaa urheilijoita monella tapaa. Siitä voi olla apua esimerkiksi stressin hallintaan. Rentoutunut tila aktivoi parasympaattista hermostoa, mikä on yhteydessä mielialahormonin tuotantoon. Rentoutumistilan yhteydessä stressihormonit siis vähenevät tai korvautuvat mielihyvää tuottavilla hormoneilla. Rentoutumisen avulla urheilijat oppivat myös kuuntelemaan omaa kehoaan ja sen lähettämiä viestejä, esimerkiksi milloin stressiä on liikaa. Oikeat tasot voidaan löytää itseään kuuntelemalla. Näin urheilija saa elämäänsä kontrollia ja se auttaa häntä nauttimaan elämästä. Tämä kontrollin kehittyminen voi johtua siitä, että keskittymiskyky ja unenlaatu paranevat merkittävästi rentoutusharjoittelun avulla ja se tuo hallinnan tunnetta elämään. (Hämäläinen 2012, 149–150; Kataja 2004, 35.) Osa urheilijoista kokikin keskittymiskyvyn parantuneen rentoutusharjoittelun avulla ja tuoneen myös rauhallisuutta joukkueeseen.

*”En enää keskity vaan siihen, että mitä mä teen väärin, vaan se mitä valmentajakin noitten karsintojen aikana oikein korosti, että meidän pitää pelata pallo kerrallaan, niin sitten se auttoi tuo rentoutusharjoitus, aina vaan keskittyi ja käytti sen energian siihen yhteen palloon, eikä murehtinut mitään. Niin sitten suorituksetkin parani sillä.” (urheilija)*

*”Semmosta rauhallisuutta saatiin siihen joukkueeseen.”  
(urheilija)*

Kun urheilija on oppinut syvärentoutumaan, on hänen helpompi käyttää näitä taitoja nopeaan ja välittömään rentoutumiseen. Tällaista nopeaa rentoutumisen taitoa lentopalloilija voi tarvita tiukoissa pelitilanteissa mielen rauhoittamiseksi. Tällainen muutaman sekunnin rentoutuminen voi hyödyttää ja vaikuttaa seuraavissa asioissa: vähentää jännitystä, parantaa vireystilanhallintaa, vähentää pelin aikaista stressiä ja tuoda itseluottamusta. (Burton–Raedeke 2008, 86.)

*”Pelien aikana ku pitää rentouttaa lihakset nopsaa ja pitää lähtä taas pelin mukaan, ni sillan on hyvä tehdä aina rentoutus.” (urheilija)*

#### 4.1.2 Rentoutusharjoittelun ohjelmointi ja pienryhmät

Aloitimme systemaattisen rentoutusharjoittelun heti ensitapaamiskerran jälkeen. Mentorimme johdolla urheilijat tekivät ensin kolme erilaista rentoutusharjoitusta ryhmässä, jotta erilaiset rentoutusmenetelmät tulisivat heille tutuiksi. Toteutimme harjoitukset viikon sisällä toisistaan. Aluksi harjoittelimme aktiivista rentoutusmenetelmää, josta siirryimme hengitys- ja suggestiorentoutuksiin ja viimeisenä mielikuvarentoutuksiin. Näin jokainen urheilija pystyi vertailemaan erilaisia tapoja rentoutua ja jopa löytämään itselleen hyvän tavan rentoutua heti alusta lähtien.

Samaan aikaan lähdimme miettimään rentoutusharjoittelun ohjelmointia. Koska rentoutusharjoittelu vaatii paljon toistoja automatisoituakseen, päätimme ottaa ohjelmaan mukaan omatoimisen rentoutusharjoittelun. Tärkein rentoutusharjoittelua ohjaava tekijä onkin harjoittelun määrä. Oppiminen ja rentoutuminen tehostuvat huomattavasti, kun rentoutumistaitoja harjoitellaan päivittäin, mutta jo neljä – viisi harjoittelukertaa viikossa tuo tuloksia. (Kataja 2004, 143.) Kotitehtävät ohjasivat urheilijoita myös omatoimisuuteen ja samalla he saivat vastuuta omasta harjoittelustaan.

Pidimme kontaktirentoutuksia pienryhmissä kerran viikossa ja omatoimisten rentoutusharjoitusten määrä vaihteli pelien ja harjoitusten mukaan. Pyrimme myös huomioimaan, ettei urheilijoiden arki kuormittuisi liikaa. Perustelimme rentoutusharjoittelun hyötyjä heille, jotta he voisivat kokea sen enemmänkin voimavarana kuin kuormittavana.

*”No aluksi mää olin silleen että no ei nyt välttämättä jaksais, ko oli koulussaki rankkaa, mutta kyllä sitte siihen, ku niitä tuli, ni tajus, että onhan tää nyt ihan kivvaa ja tästä on hyötyäkin, ni sitte motivaatioki kasvo sen jälkeen tai sen aikana tosi paljon.”*  
(urheilija)

Pienryhmät jaoimme valmentajan avulla ja urheilijoiden psykologisia profiileja tarkastelemalla. Pyrimme muodostamaan toimivat ja turvalliset pienryhmät. Pienryhmillä pyrimme pääsemään lähemmäksi urheilijoita, ja että tunnelma harjoituksissa olisi luotettava. On paljon tutkittu pien- ja suurryhmien eroja ja todettu, että pienryhmillä on lukuisia etuja suurryhmiin verrattaessa. Pienryhmiksi voidaan kutsua enintään 8-10 hengen ryhmiä, mutta optimaalisia päätöksenteon ja toiminnan kannalta ovat 5-7 hengen ryhmät. (Carron–Hausenblas–Eys 2005, 42.) Kynnys oman mielipiteen julkittuomiseen madaltuu huomattavasti ja työskentely pienryhmässä mahdollistaa kaikkien osallistumisen, sillä jokainen pienryhmän jäsen pystyy olemaan helposti vuorovai-  
kutuksessa ryhmän muiden jäsenten kanssa. Urheilijan oppiminen tehostuu, koska ryhmä mahdollistaa omien kokemusten peilaamisen toisten kokemusmaailman kautta. Ryhmän jäsenet joutuvat refleктоimaan omia ajatuksia kertoakseen ne muille jäsenille, joten oma ajatusmaailma tulee tietoiseksi. (Saaranen–Kauppinen–Rovio 2009, 32–33; Kaitainen 2012.)

*”Ehkä kaikista kivointa oli ne, mitä tehtiin niissä pienissä ryhmis-  
sä. Ne oli niinkö kivoimpia ko, jos niissä oli muiden kanssa niin paljon samoja tuntemuksia ni oli niin siistiä, että vitsit vähä huip-  
pua, ko ite ei tavallaan aattele väärin, ko joku muu ajattelee niin samalla tavalla..”* (urheilija)

Pienryhmiä oli ensin kolme, sillä tutkimuksen alkupuolella apuamme toimi opiskelijatoverimme. Hän oli mukana toiminnassa ja hän oli vastuussa yhden pienryhmän pyörimisestä. Emme kovin paljon kommunikoineet hänen kanssaan, mikä jätti osan tytöistä hieman pimentoon meiltä tutkijoilta alkututkimuksen ajaksi. Keskustelimme kuitenkin urheilijoiden kanssa, mitä he olivat tehneet ja näin pysyimme paremmin mukana heidän tuntemuksissaan ja siinä, meneekö kaikki niin kuin olimme suunnitelleet.

Pienryhmissä lähdimme toteuttamaan rentoutusharjoittelua luomamme ohjelmoinnin mukaisesti. Teemoitimme viikot ja lähdimme liikkeelle ensin helppoista rentoutusmenetelmistä, joista siirryimme haastavampiin. Omatoimisen rentoutusharjoittelun tueksi luimme rentoutusharjoituksia nauhalle ja annoimme ne urheilijoille. Koimme siitä olevan apua, sillä oppimisen kannalta valmis rentoutusohjelma on hyödyllinen apuväline varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa itsenäisiä harjoituksia suorittaessa (Liukkonen–Jaakkola 2003, 104). Ne ovat kuitenkin vain välivaihe harjoittelussa ja aluksi on hyvä aloittaa perusharjoittelusta, jotta vaikeammat harjoitukset onnistuvat (Heino 2000, 268).

Urheilijat kokivat ryhmärentoutukset monella eri tavalla. Noin puolet urheilijoista harjoitteli rentoutumista mieluummin ryhmässä, kuin yksin kotona. Yksin mieluummin rentoutuvat kokivat ryhmärentoutumiset keskittymistä häiritseviksi, kun taas ryhmässä mieluummin rentoutuvat kokivat ryhmän luovan positiivista vaikutusta.

*”Kun oli siinä ryhmässä, nii sitte piti oikeesti keskittyä siihen keskittymiseen.” (urheilija)*

#### 4.1.3 Rentoutusmenetelmät

Rentoutusmenetelmiä on monia ja ne vaikuttavat jokaiseen urheilijaan eri tavalla. Rentoutusmenetelmät ovat tehokkaimmillaan, kun ne tyydyttävät urheilijan tarpeet. Tämän vuoksi on tärkeää, että jokainen valitsee itse oman rentoutusmenetelmänsä. Monet urheilijat käyttävät useita tekniikoita, siten

että he sekoittavat niitä riippuen tilanteesta. (Burton–Raedeke 2008, 91.) Esimerkiksi lentopalloilija voi ennen aloitussyöttöä käydä suoritusta läpi mielessään ja samaan aikaan tehdä hengitysrentoutusta, jotta hänen kätensä pysyisivät rentoina suorituksen aikana.

Rentoutusmenetelmät voidaan jakaa karkeasti kahtia: autogeenisiin itse aikaansaatuihin sekä suggestiivisiin toisen aikaansaamiin (Närhi-Frantsi 1998, 98.). Autogeeniset voivat usein olla tehokkaampia, sillä siihen urheilija ei tarvitse ketään muuta kuin itsensä. Itsesuggestiot antavat voimaa ja valmiutta urheilusuorituksiin ja sen avulla voidaan vähentää jännitystä ja oppia rentoutumaan. Samaan voivat pystyä toisen aikaan saamat rentoutukset, mutta niissä on aina vaarana, että rentouttaja valitsee rentoutujalle ”väärät” suggestiot ja rentoutumisen teho on heikompi kuin itsesuggestiossa. (Kauppila 2010, 118.)

Osa rentoutusmenetelmistä perustuu psykologisten mekanismien hyväksikäyttöön ja toiset taas fysiologisten mekanismien hyväksikäyttöön. Psykologisten menetelmien vaikutus on usein laaja-alaisempi kuin fysiologisten, sillä ne vaikuttavat sekä mieleen, että kehoon tehokkaasti. Fysiologisten menetelmien kanssa mielen käsittely jää vähemmälle huomiolle. Tästä kuitenkin on hyötyä urheilijoille, joiden on vaikea keskittyä ennen kilpailusuoritusta niin, että he voisivat käyttää psykologisia menetelmiä. (Heino 2000, 267.)

Seuraavassa esitämme neljä rentoutusmenetelmää, joita käytimme teke-mässämme ohjelmoinnissa. Näitä oli aktiivirentoutuminen, hengitysrentoutuminen, suggestiorentoutuminen ja mielikuvarentoutuminen.

VIIKOT	
2	Aktiivirentoutuminen
3	Hengitysrentoutuminen
4	Suggestiorentoutuminen
5	Mielikuvarentoutuminen
6	Omatoiminen harjoittelu

Kuvio 3. Ohjelmoinnin eteneminen: Aktiivirentoutuminen

Ensimmäisenä lähdimme liikkeelle aktiivirentoutumisesta (kuvio 3). Aktiiviset rentoutusmenetelmät voidaan jakaa kahteen ryhmään: ulkoiseen ärsykkeen vaikutuksiin perustuviin, sekä lihaksen omatoimiseen jännittämiseen perustuviin menetelmiin. Kummassakin menetelmässä on kuitenkin sama tavoite eli tunnistaa jännittyneen ja rennon lihaksen ero. Tällä menetelmällä pyritään rentouttamaan keho fyysisen toiminnan avulla (Heino 2000, 267). Tämä on perustelua siksi, että ensin on tärkeää, että urheilija tunnistaa rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen eron. Toistettuna harjoittelu opettaa urheilijaa aistimaan normaaleissakin tilanteissa, milloin jokin lihas on jännittyneenä tarpeettomasti. Tällöin voidaan ennaltaehkäistä lihasten kipeytymistä ja esimerkiksi päänsärkyä. (Kataja 2004, 66.)

Käytimme aktiivimenetelmistä lihaksen omatoimiseen työskentelyyn perustuvaa Jacobssonin jännitä-laukaise -menetelmää. Tässä menetelmässä rentoutusharjoittelussa jännitetään eri lihasryhmiä 5-10 sekunnin ajan kerrallaan, jonka jälkeen annetaan lihasten rentoutua. Tämä perustuu hermoston väsymiseen. Yhden lihasryhmän jännittäminen ja rentouttaminen voidaan toistaa muutaman kerran ja rentoutumisintervallin välillä tulee olla vähintään 30 sekuntia. Lihaskjännitys on staattista, mistä syystä fysiologiset vaikutukset perustuvat vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasväliin yhteyksiin. (Liukkonen-Jaakkola 2003, 105; Kataja 2004, 72–73.)

*”Tästä päivästä jäi hyvä tunne, että tytöt olivat motivoituneita. Teimme lopuksi vielä arviointijanan, jossa kukin sai arvioida omaa rentoutumisen onnistumistaan. Jotkut tytöistä ovat kriittisiä oman rentoutumisensa kanssa, ja sijoittumisia janalle tuli 3-9 asti (asteikko oli 0-10). Tästä on kuitenkin hyvä lähteä liikkeelle.”*  
(tutkimuspäiväkirja 10.1.2012)

VIIKOT	
2	Aktiivirentoutuminen
3	Hengitysrentoutuminen
4	Suggestiorentoutuminen
5	Mielikuvarentoutuminen
6	Omatoiminen harjoittelu

Kuvio 4. Ohjelmoinnin eteneminen: Hengitysrentoutuminen

Hengitysrentoutuminen seurasi aktiivirentoutumisen jälkeen (kuvio 4). Hengitysrentoutuminen on menetelmä, jonka avulla pyritään ehdollistamaan uloshengitys rentoutuneeseen olotilaan. Uloshengityksellä poistetaan kaikki jännittyneisyys ja stressitilat kehosta. Hengitysrentoutumismenetelmän avulla voidaan vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon, mikä rauhoittaa elintointoja, auttaa meitä keskittymään, rauhoittumaan ja lisäämään voimavaroja. Hengityksen tasautuminen ja syventyminen on usealle urheilijalle avain rentoutumiseen. Tämän vuoksi hengityksen merkitys rentoutumisessa on hyvä oppia ymmärtämään jo rentoutusharjoittelun alkuvaiheessa. Rentoutuneen ihmisen hengitys on tasaista, rauhallista ja syvää, kun taas jännittyneenä ihminen hengittää nopeasti ja pinnallisesti. (Liukkonen–Jaakkola-Kataja 2006, 137; Närhi–Frantsi 1998, 99; Kataja 2004, 54; Weinberg–Gould 2007, 277.) Hengitysrentoutumista opeteltaessa on tärkeää keskittyä havainnoimaan omaa hengitystään, kuten sen rytmiä, tasaisuutta ja syvyyttä. Tärkein hengi-

tystä kontrolloiva lihas on pallea ja hengityksen tulisikin tapahtua keuhkojen alaosassa. Omaa hengitystä voi tarkastella laittamalla kädet kevyesti pallean päälle, tai tarkkailemalla peilistä etteivät hartiat nouse sisään hengityksen aikana. (Kataja 2004, 56–58.) Haastatteluiden mukaan neljä urheilijaa koki hengitysrentoutuksen itselleen avaimeksi rentoutumiseen.

*”No parhaiten mä pystyin rentoutumaan hengityksen avulla, siihen keskittymällä. Ja just keskitty siihen, että on mahdollisimman rentona, mut hengitys oli kyllä kaikkein tärkein.” (urheilija)*

*”Päätin seurata lukemisen aikana tyttöjen hengitystä, koska kyseessä oli hengitysrentoutus ja pyrkiä rytmittämään lukemista heidän hengityksen mukaan. Jostain syystä kaikkien neljän hengitysrytmi muuttui 5 min jälkeen lähes samaan. Näiden lisäksi kysyin tytöiltä heidän voimavaraeläimiään. Vielä en saanut tyttöihin kovinkaan syvällistä otetta, jotta pystyttäisiin keskustelemaan.” (tutkimuspäiväkirja 17.1.2012)*

#### VIIKOT

2	Aktiivirentoutuminen
3	Hengitysrentoutuminen
4	Suggestiorentoutuminen
5	Mielikuvarentoutuminen
6	Omatoiminen harjoittelu

Kuvio 5. Ohjelmoinnin eteneminen: Suggestiorentoutuminen

Suggestiorentoutumisella (kuvio 5) tarkoitetaan menetelmää, jossa toinen henkilö antaa rentoutujalle suggestioita eli ohjeita, joita rentoutujan tulee noudattaa rentoutustilan saavuttamiseksi. Suggestioharjoituksia on monen-



laisia, sillä rentoustila voidaan saavuttaa hyvin erilaisin tavoin. Näitä menetelmiä ovat: suorat ja epäsuorat suggestiot, mielikuvat, värit tai näiden yhdistelmät ja variaatiot. Rentoutumisen yhteydessä käytettävien suggestioiden tulee sisältää tiettyjä asioita. Kun nämä kriteerit ovat kunnossa, on suggestion toteutuminen todennäköisempää. Hyvän suggestion ohjeet ovat seuraavat: Sen tulee olla mahdollinen, selkeä ja yksinkertainen, sen on oltava myös toteava, toistava, jämäkkä ja se on hyvä lausua preesensissä. Nämä ohjeet on siis hyvä pitää mielessä onnistuneita suggestioita antaessa. (Kataja 2004, 86.) Urheilija voi tuottaa suggestioita myös itselleen mielessään, ja niitä kutsutaan itsesuggestioksi. Näitä kannattaa urheilijan miettiä jo valmiiksi etukäteen tai kirjoittaa itselleen pientä suggestiokirjaa. (Gorbunov–Liukkonen 1995, 31.) Haastatteluiden mukaan neljä urheilijaa koki tämän menetelmän itselleen luontevimmaksi tavaksi rentoutua.

VIIKOT	
2	Aktiivirentoutuminen
3	Hengitysrentoutuminen
4	Suggestiorentoutuminen
5	Mielikuvarentoutuminen
6	Omatoiminen harjoittelu

Kuvio 6. Ohjelmoinnin eteneminen: Mielikuvarentoutuminen

Mielikuvarentoutus (kuvio 6) perustuu miellyttäville ajatuksille jostain urheilijalle tärkeistä paikoista tai tilanteista, jotka herättävät rentouttavia assosiaatioita ja vapautuneisuuden tunnetta. Mielikuvarentoutuminen kehittää myös urheilijan kykyä työstää ajatuksiaan itsenäisesti. Yleensä mielikuvarentoutumiseen voidaan liittää elementtejä muista menetelmistä, kuten lämmön ja painavuuden tunnetta. Mielikuvaharjoituksissa on myös tärkeää aktivoida mahdollisimman paljon aisteja. Joillain ihmisillä tietyt aistikanavat ovat muita voimakkaampia, joten monipuolisten suggestioiden antaminen voi tehostaa ja

auttaa eläytymään paremmin rentoutusharjoitukseen. (Närhi–Frantsi 1998, 100; Liukkonen–Jaakkola 2003, 107.)

VIIKOT	
2	Aktiivirentoutuminen
3	Hengitysrentoutuminen
4	Suggestiorentoutuminen
5	Mielikuvarentoutuminen
6	Omatoiminen harjoittelu

Kuvio 7. Ohjelmoinnin eteneminen: Omatoiminen harjoittelu

Viimeisenä rentoutusharjoittelun teemana oli omatoiminen harjoittelu (kuvio 7). Jokainen urheilija sai alkaa toteuttaa hänelle itselleen sopivinta tapaa rentoutua. Tätä tapaa olivat urheilijat saaneet jo toteuttaa omatoimisissa kotona tehtävissä harjoituksissa, heti sen löydyttyä. Koimme, että tässä vaiheessa jokainen urheilija oli kykeneväinen rentouttamaan kehonsa ja mielensä itsesuggestioiden avulla. Urheilijoiden rentouttaessa itseään, seurasimme heidän rentoutumistaan ja huomasimme siellä erilaisten rentoutumismenetelmien käyttöä. Osa käytti apunaan fysiologisia keinoja, kuten hengitystä tai lihasten jännitä-rentouta -menetelmää. Joukossa oli myös urheilijoita, joiden kehossa ei näkynyt rentoutumiselle muita vasteita, kuin silmien ja lihasten nytkähtelyt. Jokaiselle urheilijalle alkoi muodostua oma tapa rentouttaa oma keho ja mieli. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että fysiologiset tavat kehon rentoutukseen olivat suosittuimpia urheilijoiden keskuudessa, mutta psykologisia-kin tapoja käytettiin. Muutama urheilijoista oli myös löytänyt itselleen ihan oman tavan rentoutua, mikä oli muokattu opituista menetelmistä itselle sopivaksi.

Jokainen urheilija koki kehittyneensä rentoutusharjoittelussa jakson aikana ja löytäneensä itselleen parhaan tavan rentoutua. Seuraavassa taulukossa 4.

esitämme urheilijoiden kokemia rentoutusharjoittelun vaikutuksia urheilijana kehittymisessä.

Taulukko 4. Rentoutusharjoittelun vaikutuksia harjoitteluun ja suoritukseen

Fyysinen ja henkinen palautuminen urheilupäivästä
Keskittymiskyvyn ja ajatusten hallinnan kehittyminen
Itseluottamuksen kasvaminen
Auttoi valmistautumaan kilpailusuoritukseen
Jännityksen hallinta ja rentouden löytäminen
Antoi valmiuksia jatkaa psykologisten taitojen harjoittelua

## 4.2 Itsearviointi kehittymisen apuvälineenä

### 4.2.1 Itsearviointi ja janatyöskentely

Harjoittelimme itsearviointia ensin osallistavana arviointina eli janatyöskentelynä. Rentoutusharjoituksen jälkeen jokainen urheilija sai asettua kuvitellulle janalle, siihen kohtaan, kuinka hyvin koki rentoutusharjoituksen onnistuneen. Jokainen sai rentoutuspienryhmissä kertoa muille, miten oma rentoutuminen oli onnistunut ja mitä tunteita se oli herättänyt. Hyviä puolia janatyöskentelyssä on sen helppous ja se, että siitä saadaan välitön havainnollinen palaute. Janalta nähdään heti, kuinka urheilijat kokivat rentoutuneensa. Haasteeksi nousee, että jokainen sijoittuisi omien tunteidensa mukaan, eikä seuraisi muiden sijoittumista. Toinen haaste on myös dokumentoimattomuus. (Hytinen 2009) Janatyöskentelyn avulla oli helppo myös herättää keskustelua ja nostattaa ilmapöytä pienryhmissä, minkä vuoksi jatkoimme sitä aina silloin tällöin hieman mukailtuna. Siirryimme kuitenkin pian janatyöskentelyn aloittamisen jälkeen myös kirjalliseen itsearviointiin, jotta jokaiselle urheilijalle jäisi dokumentaatiota omista arvioistaan.

Kehittymistään rentoutumisharjoituksissa urheilijat saivat tarkkailla rentoutumisen seurantalomakkeen avulla, johon he merkitsivät jokaisen rentoutumisharjoituksen sekä oman arvioin numeraalisesti 1-10 rentoutumisen onnistumisesta. Asteikon viereen oli mahdollista kirjoittaa myös tunteita. Tämä

siksi, sillä rentoutujan omat subjektiiviset tuntemukset kertovat parhaiten rentoutumisen oppimisesta ja siinä edistymisestä (Närhi–Frantsi 1998, 98.). Sen avulla urheilija pystyi seuraamaan omaa kehittymistään. Emme valvoneet lomakkeen täyttöä, vaan se jäi jokaiselle urheilijalle omaksi apuvälineeksi.

*”No omasta mielestä ainakin kehityin ja just eilen katoin niiden merkintöjen perusteella ni kehityin siinä.” (urheilija)*

#### 4.2.2 Otteluarviointilomake

Otteluarviointilomakkeen (liite 2 ja 3) otimme käyttöön heti interventiojakson alussa. Sen tarkoituksena oli kehittää pelaajien itsearviointitaitoja sekä kehittää urheilijoiden ajattelua omasta sekä joukkueen pelistä. Otteluarviointilomakkeen pohjan saimme työmme ohjaavalta opettajalta Jouko Lukkarilalta (2012), jonka avustuksella muokkasimme lomaketta lentopalloon sopivaksi. Teimme muutoksia pelin rakenteen arviointiosaan, sillä lomake oli alun perin suunniteltu jääkiekolle sopivaksi.

*”Ensimmäinen tapaaminen sujui hyvin, tunnelma oli ehkä hieman jännittynyt tai sitten mua itteä vaan jännitti kohdata joukkue. Aluksi mietti että, mitä joukkue aattelee, kun opiskelijat alkaa hommiin, mutta urheilijat vaikuttivat kuitenkin innokkailta asiaa kohtaan, eikä tullut semmonen tyrmäty olo. Esiteltiin otteluarviointilomake ja koitettiin perustella urheilijoille ja urheilijat saivat vapaasti kysellä, jos jokin mietitytti.”*  
(tutkimuspäiväkirja 28.11.2011)

Otteluarviointilomakkeessa oli osiot, joissa urheilija sai arvioida omaa sekä joukkueen tekemistä numeerisesti. Urheilijat kokivat itsearvioinnin tekemisen pääsääntöisesti haastavana. Osalla tähän vaikutti kilpailusuoritusten vähäinen määrä, ja osa tarvitsi muuten vain totuttelua arviointiin. Kaksi urheilijaa koki itsearvioinnin kuitenkin helpoksi, koska he olivat tehneet sitä jo aiemmin.

*"No en mie oikein tiedä, ehkä vaikea laittaa numerolle sitä, että ku jossakin kohdissa onnistu hyvin ja sitten ei onnistukaan, että miten ne sitten laittaa ylös." (urheilija)*

*"No siihen on aika tottunut, kun kaikkialla on itsearviointeja." (urheilija)*

Omia onnistumisia sekä kehityskohteita urheilijat kirjoittivat ylös numeerisen osan jälkeen. Se pakotti urheilijoita prosessoimaan peliä vielä jälkikäteen. Näin saatiin kaivettua esiin se, missä asiassa oli onnistuttu ja mitä voitaisiin vielä kehittää. On tutkittu, että mielikuvaharjoittelu pelien tai harjoitusten jälkeen olisi suositeltavaa, koska tällöin suoritukset ovat vielä selkeinä muistissa. Kuitenkin harva urheilija tekee tätä omatoimisesti. (Weinberg–Gould 2007, 298.)

Suurin osa urheilijoista koki tämän kehittäneen heidän pelin prosessointiaan. Pelin miettiminen uudestaan, onnistumisten ja kehityskohteiden löytäminen sekä lomakkeen täyttäminen pelin sulkemisen apuna kehittivät heidän ajatteluaan ja nosti itseluottamusta. Yksi urheilija ei kokenut saavansa hyötyä tästä, koska hän oli edennyt pidemmälle henkilökohtaisessa prosessoinnissa.

*"Tavallaan siitä tulee sit samalla et miks just me ollaan hyviä ja parhaita, et löytyy tää psyykkisen jutun pointti, että alkaa luottamaan siihen omaan joukkueen tekemiseen." (urheilija)*

*"Varsinki silloin, jos oli jotain huonosti ni sillon yrittää miettiä niitä onnistumisia tai joku kolme asiaa missä onnistu, että oli vaa pakko keksiä, että mitkä jokaisesta pelistä oli ne asiat. Sai kuitenkin etittyä ne kolme positiivistaki asiaa, että jäi tavallaan semmonen, että kyllä joka pelissä nyt jottain aina tekkee oikein eikä kaikkia tee ihan väärin." (urheilija)*

*”Mun mielestä se oli silleen niinkö hyvä että sai siihen miettiä vähän niinkö edellisen pelin ja sitte sen jälkeen unohtaa sen ja keskittyä seuraavaan.” (urheilija)*

*”No mulla se oli ko mie en pella silleen koko aikaa, vaan vaihtoja, ni sitten joskus oli hankala just, jos oli vaa viis yksittäistä suoristusta, ni keksiä missä onnistuin ja missä epäonnistuin.” (urheilija)*

Otteluarvioiden täyttäminen jäi valmentajan harkinnan varaan ja hän päätti, koska sitä oli tarpeellista käyttää. Näiden otteluiden jälkeen urheilijat täyttivät ja palauttivat lomakkeen valmentajalleen seuraaviin harjoituksiin. Jokainen urheilija kävi yhdessä valmentajan kanssa lomakkeen keskustellen läpi. Osa urheilijoista koki otteluarviointilomakkeen läpikäymisen valmentajan kanssa hyvänä ja lisänneen valmentajalta saatua palautetta. Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet hyötyä niin merkittäväksi.

*”Sit se oli tosi hyvä, että valmentaja antoi palautetta siitä pelistä ja sit ehkä tajusi itekin jotain asioita, mitä ei muuten tajuais.” (urheilija)*

Omana osana lisäsimme otteluarviointilomakkeeseen tunnekäyrän. Sen avulla jokainen urheilija sai liittää myös ottelun tunnemaailmansa paperille. Tunnekäyrä piirrettiin erikseen joka erästä. Tunnekäyrä pyrittiin myös nimeämään tunteet, mitä esiintyi pelin aikana. Perustelumme tunnekäyrän lisäämiselle lomakkeeseen oli yksiselitteinen. Halusimme, että jokainen urheilija kävisi pelin jälkeen läpi omaa tunneskaalaansa, mitä pelin aikana esiintyi ja mitkä asiat heihin vaikuttivat. Tunteet ovat urheilijoiden polttoaine, jotta he jaksavat toimia itselleen asetettujen päämäärien mukaisesti, kykenevät säilyttämään keskittymiskykynsä, välttävät luovuttamisen, sekä löytävät itselleen parhaan tunne- ja olotilan suoritukseen. (Kokkonen 2012, 69.) Kyllä jokainen auton omistajakin tietää, millä bensalla heidän autonsa kulkee.

## 4.3 Tunteet

### 4.3.1 Tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely

Tunteiden tunnistamisen aloitimme myös heti interventiojakson alussa. Mutta voidaksemme tunnistaa tunteita, täytyy meidän ensin ymmärtää, mistä ne tulevat ja mitkä ovat niiden tehtävät. Tunteet ovat tärkeässä osassa ihmisen toimintaa. Ne auttavat ihmistä sopeutumaan ympäristöön ja ne tarjoavat valmiuksia toimia erilaisissa tilanteissa. Tunteiden yksi tärkeimmistä ja lajikehityksellisesti voimakkaimmista tehtävistä on laittaa arkiset tekemisemme tärkeysjärjestykseen. Tällöin tunteet ohjaavat meitä hakeutumaan sellaisten tekemisten ja ihmisten pariin, mitkä ovat meidän mieleemme. Tunteiden synnystä on myös esitetty paljon erilaisia teorioita, jotka eroavat muun muassa siinä, missä järjestyksessä tunteiden osatekijöiden ajatellaan aktivoituvan. Emme lähde käsittelemään teoriassamme eri tunneteorioita, sillä se ei ole olennaista vaan se, miten me voimme tunnistaa ja säädellä tunteitamme optimaalisen vireystilan saavuttamiseksi. (Hanin 2007, 55; Kalakoski–Laarni–Paavilainen–Anttila–Halonen–Kallio 2010, 55, 60; Kokkonen 2010, 11.)

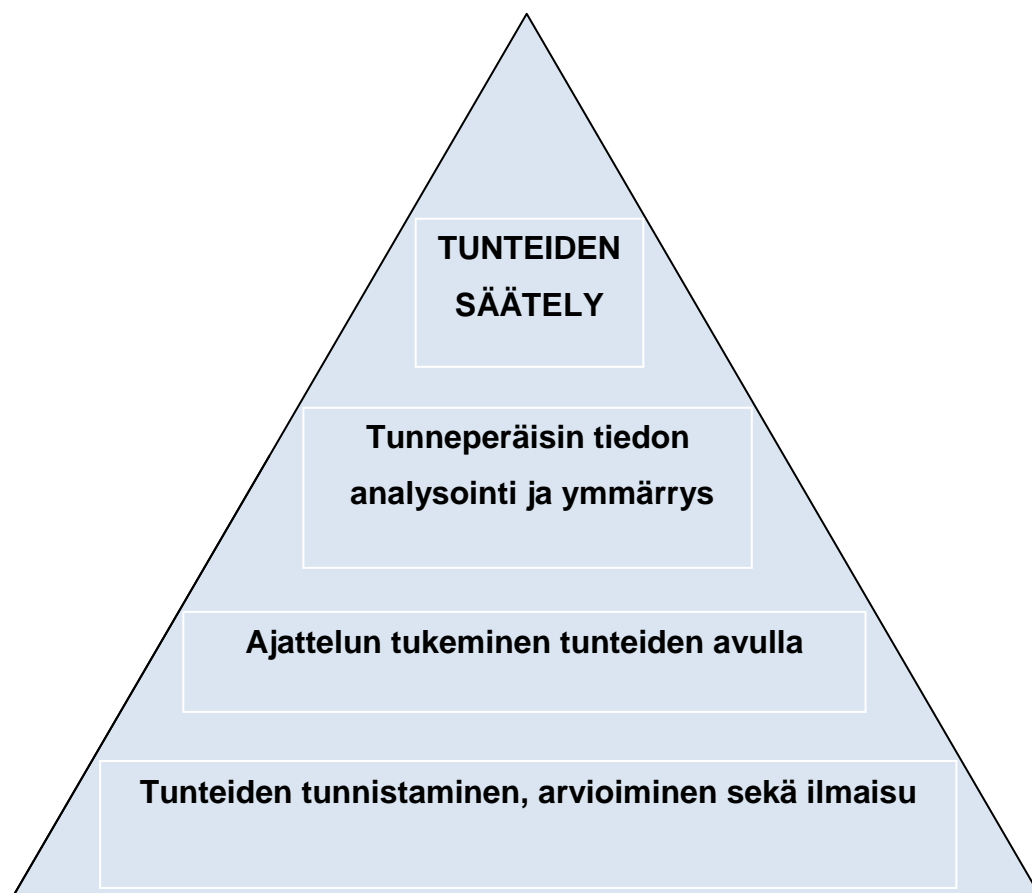
Tunnekokemus saattaa olla hyvin välitön, tiedostamaton ja siten se voi aluksi tuntua vaikeasti kuvailtavalta. Toisaalta se voi kuitenkin olla hyvinkin tietoinen ja reflektiivinen. Mitä tietoisempia olemme omista tunnekokemuksistamme, sitä helpommin pystymme arvioimaan, luokittelemaan ja säätelemään niitä. Tunteiden hahmottamiseen kuuluu kaksi ulottuvuutta: tunteen valenssi (miellyttävä–epämiellyttävä) ja tunteen vireystila (rauhallinen–kiihtynyt). Tunteet voivat olla todella hallitsevia, jollei niitä ymmärretä ja osata säädellä. (Kokkonen 2010, 15; Syrjä 2000, 16–17.)

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa siihen, mitä, kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti, missä ja milloin ihminen tuntee tunnekokemuksen. Vaikka ihmisen kokema tunne olisi voimakkuudeltaan siedettävä, niin se ei välttämättä ole tilanteeseen sopiva. Tällöin tunteet eivät palvele juuri sillä hetkellä ihmisen tarpeita ja asettamia tavoitteita. Esimerkiksi kilpailuun valmistautuessa urheilijan on saatava esiin itselleen sopiva kilpailutunnetila, joka siivittää juuri hänet, juuri hänen lajissaan parhaaseen mahdolliseen suori-

tukseen. Tunteita säädellään juuri itselle sopivalle tasolle. Näiden perinteisten tunteiden säätelyn tavoitteiden lisäksi tunteiden säätelyllä pyritään huolehtimaan ihmisten hyvinvoinnista ja tunne-elämän joustavuudesta. (Kokkonen 2010, 19, 21–22; Kaski 2006, 99.)

Koska tunteet siis vaikuttavat toimintaamme ja tunteiden säätely on opittavissa oleva taito, lähdimme urheilijoiden kanssa kartoittamaan heidän tunteitaan. Kun he ovat tietoisimpia omista tunteistaan, on heidän helpompi opetella säätelemään niitä. Mayer ja Salovey (1997) ovat luoneet mallin tunneälystä ja siihen sisältyvistä tunnetaidoista (kuvio 8). Tutkijoiden mielestä tunteiden säätely ei voi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla, mikäli ihminen ei aluksi pysty tunnistamaan ja ymmärtämään tunteensa laukaisevaa syytä. (Kaski 2006, 100; Kokkonen 2010, 39)





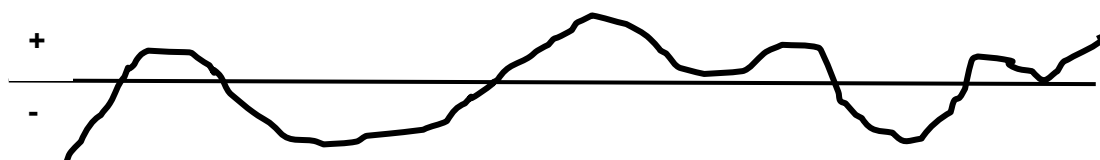
Kuvio 8. Tunteiden säätely (mukailtu Kokkonen 2010, 39.)

Tunteiden säätely on osa toimivaa itsesääätelyä. Tunteiden säätely voidaan jakaa tunteiden tunnistamiseen ja niiden hyväksymiseen osaksi itseään. Siihen kuuluu myös tietoinen tunnekokemuksen säätely sekä tunteiden ilmaisun säätely. Kun urheilija on tunnistanut tunteensa, voi hän ottaa ne osaksi itseään. Tämä taito on jokaiselle ihmiselle erittäin tärkeää. Jos tämä jostain syystä estyy, muodostuu aitojen tunteiden päälle toissijaisia tunteita, jotka suojaavat ihmisen minää loukkaantumiselta. On tärkeää, että jokainen ihminen löytäisi itselle toimivimman tavan tunnistaa tunteitaan. (Kaski 2006, 98.)

#### 4.3.2 Tunteiden tunnistaminen ja säätely käytännössä

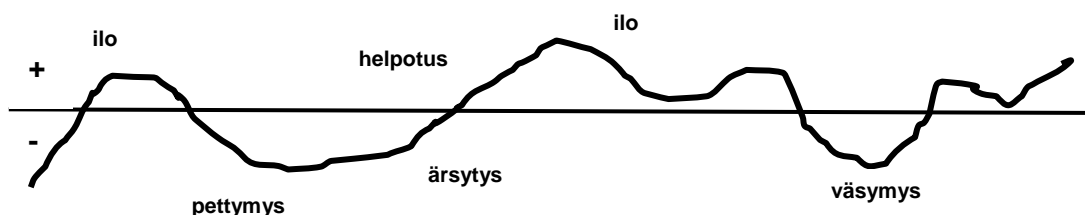
Opettelimme tunteiden tunnistamista ensin tunnekäyrän (kuvio 9) avulla rentoutusharjoitusten yhteydessä. Tunnetaitojen harjoittelu alkaakin usein itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. Tunnekäyrä on yksilöllinen mittari ja arviointiväline tunteiden tunnistamisessa. (Opetushallitus 2010) Jokainen urheilija sai piirtää rentoutusharjoittelua edeltävät harjoitukset tunnekäyrään.

Tunneikäyrä muodostui siis harjoitusten alusta piirtämishetkeen asti. Näin urheilija muisteli ja havaitsi tunteita, joita harjoitusten aikana oli herännyt. Tässä vaiheessa ei kenenkään tarvinnut vielä nimetä tunteita, vaan tunneikäyrän piirtäminen tapahtui ainoastaan piirtämällä käyrää omista tuntemuksista.



Kuvio 9. Tunneikäyrä harjoituksista

Tunteiden havaitsemisen jälkeen tunteet tarvitsevat itselleen nimen (kuvio 10). Nimi sisältää usein ohjeen, mitä tunteelle täytyy tehdä tai miten sitä tulee käsitellä. Nimeämällä tunteita niitä voidaan erottaa toisista helpommin ja niiden työstäminen mahdollistuu. Erilaisten tunteiden käsittely vaatii erilaista psyykkistä toimintaa. Siinä vaiheessa, kun ihminen ymmärtää, mitä tuntee ja mistä tunne johtuu, on usein suurin osa psyykkisestä työstä tehty. Tämän jälkeen ihmisen on helpompi ymmärtää omaa käytöstään ja asettaa se kontrolliin. Tunteiden nimeämisessä on myös tärkeää, että jokainen urheilija saa käyttää nimeämisessä omaa kieltään ja tärkeintä on, että urheilija itse on tietoinen siitä, mitä hän tarkoittaa. (Keltikangas–Järvinen 2010, 218; Kaski 2006, 132.) Tätä korostimme suuresti, sillä mukana joukkueessa oli myös ulkomaalaisia pelaajia, joiden äidinkielenä ei ollut suomen kieli. Osa urheilijoista koki tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen aluksi haastavana, koska he eivät osanneet erotella tunteita selkeästi toisistaan. Tunneikäyrän piirtäminen helpotti kuitenkin tunteiden muistamista ja jokainen pelaajista oppi tunnistamaan pelikentällä syntyneitä tunteita.



Kuvio 10. Tunteiden nimeäminen tunneikäyrälle

Piirtämisen jälkeen jokainen urheilija sai kertoa oman tunnekäyrän sisällön muulle pienryhmälle. Kertomisvaihe antoi urheilijalle mahdollisuuden miettiä, kuinka pukea omat tunteet sanoiksi. Mietimme myös millaisia fysiologisia reaktioita tunteet saivat heissä aikaan. On hyvä tiedostaa, että tunteiden vaikutus tuntuu selvästi myös kehossamme. Voimakkaan tunteen vallassa kädet saattavat täristä ja ääni väristä. Nämä reaktiot ovat kuitenkin kehittyneet evoluution aikana auttamaan ihmistä sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin esimerkiksi pakenemaan hädän hetkellä, vaikka ne saattavat nykypäivänä tuntua vain kiusallisilta kehon reaktiolta. (Kalakoski–Laarni–Paavilainen–Anttila–Halonen–Kallio 2010, 55, 60.) Tunteiden tunnistamisen harjoittelu vaatiikin urheilijalta myös kiinnostusta omaa tunnemaailmaa kohtaan sekä ripauksen rohkeutta, että uskaltaa kurkistaa omaan sisimpäänsä (Kokkonen 2012, 71).

*Treenien aluksi kävimme lävitse viikkotehtävää, joka oli, että piti miettiä millaisia fysiologisia reaktioita tunteet saavat aikaan kehossa. Piirsimme taas tunnekäyrän ja nimesimme tuntemuksia sinne ja mietimme miten reaktioita kehossa voidaan tunnistaa ja miten niihin voisi reagoida. Keskustelua syntyi hyvin ja tytöt löysivät fysiologisia reaktioita myös itsestään. Esille tuli käsien heiluttelua sekä hermostunutta liikehdintää.”*

*(tutkimuspäiväkirja 7.2.2012.)*

Annoimme urheilijoille kotitehtäväksi piirtää harjoituspäiväkirjan yhteyteen tunnekäyriä ja nimetä heille harjoituksissa esiin nousseita tunteita. Näin tunteiden tunnistamisesta tuli rutiinia ja niitä oli helpompia nimetä. Kirjoitimme heille listan, johon oli lueteltuna erilaisia tunteita. Tämä lista toimi apuvälineenä sellaisille urheilijoille, joiden oli hankalaa päästä alkuun tunteiden tunnistamisessa.

*”No se oli ainakin aluksi tosi haastavaa miettiä kaikkia erilaisia tunteita, että aina oli justinsa että iloa, tai aggressiivista, mutta sitten, ku oli ne listat, niin sieltä löytyikin kaikkia uusia ja tajusikin että voi tuntea vaikka minkälaisia tunteita tuolla pelissä.”*

*(urheilija)*

Tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen pohjimmaisena tarkoituksena oli oppia tunnistamaan tunteita niin, että jokainen urheilija löytäisi itselleen suorituksen kannalta parhaan mahdollisen tunnealueen (Kokkonen 2012, 71).

*”Ei niistä mitään haittaa ollut, että niitä tunteita mielti, koska kyllä sitten, kun niitä oli miettiny, että minkälaisia tunteita sitä käy läpi aina pelin aikana, niin sitten aina, kun joku tunne tuli, niin sitten osasi ajatella, että ei tästä nyt tarte välittää ja hermostua ja jatkoi keskittymistä vaan seuraavaan palloon.” (urheilija)*

#### 4.3.3 Optimaaliset tunteet suorituksessa

Urheilussa tunteet voivat parantaa, mutta pahimmassa tapauksessa heikentää yksilön tai joukkueen suoriutumista erityisesti kilpailutilanteissa. Jokaisella urheilijalla on omia, hänelle itselleen sopivia, olo- ja tunnetiloja tiettyjä tilanteita varten. Näissä tunnetiloissa kilpailusuoritus tuntuu rennolta ja onnistuu erinomaisesti. Jokaisen urheilijan tulisi oppia tunnistamaan näitä tunnetiloja reflektoinnin avulla. Urheilijat voivat helposti palauttaa mieliin tunteita, mitkä liittyvät huippusuoritukseen ja tuntemuksia mitkä liittyvät epäonnistumisiin. Näiden eroja havainnoimalla ja analysoimalla urheilija tulee enemmän tietoiseksi omista optimaalisista suoritustunteista ja suoritusten varmuus paranee. (Hanin 2007, 55; Kaski 2006, 129; Weinberg–Gould 2007, 274.)

Optimaalisen tunnetilan löytämiseksi Juri Hanin on kehittänyt optimaalisen suorituskyvyn alueiden mallin (Individual Zones of Optimal Functioning Model), jonka avulla urheilija voi havainnoida omia tunnetilojaan ja löytää itselleen sopivan olo- ja tunnetilan kilpailuun. Malli on hyvin moniulotteinen, sillä se on suunniteltu kuvailemaan ja ennustamaan positiivisten ja negatiivisten tunteiden vaikutusta suoritukseen ja tarjoaa selityksiä tunteiden ja suorituksen yhteydelle. Malli ei keskity ainoastaan tunteiden voimakkuuteen tai sisältöön, vaan se käsittää myös tunteiden muodon, ajan ja kontekstin, jossa tunteita koetaan. Esimerkiksi jokin tunnetila voi olla optimaalinen vain harjoituksissa, mutta ei taas sovi kilpailutilanteeseen. Toisena esimerkkinä on tunnetila, joka on optimaalinen juuri ennen kilpailusuoritusta, mutta ei johdakaan par-

haaseen tulokseen kilpailusuorituksen aikana. (Hanin 2007, 56.) Tämän vuoksi teetätimme urheilijoilla tunnekäyrää harjoitusten sekä otteluiden yhteydessä, jotta he oppisivat huomaamaan eroja otteluissa ja harjoituksissa vallinneiden tunteiden välillä. Lisäksi tämän avulla saimme riittävän määrän toistoja uuden taidon oppimiselle.

*”Tunneikäyrä vaihteli aika paljon, ja välillä tuntui, että jos onnistu niin se oli tosi ylhäällä se käyrä, ja reeneissä taas enemmän tulee sitä vaihtelua, ku siellä ottaa enemmän riskejä ja saattaa tulla virheitä enemmän tai onnistuakin paremmin” (urheilija)*

Ajatellaan, että ideaali tunnetila suoritukseen olisi flow:n kaltainen uskomaton tunnetila, mutta on hyvä muistaa optimaalisen suoritustunteen sisältävän sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita. Malli keskittyy yksittäisen urheilijan tunnetilojen väliseen vaihteluun, eikä niinkään urheilijoiden välisten tunnealuiden vertailuun. (Hanin 2007, 56; 2000, 67; Kokkonen 2012, 70.)

*”Mie olin varmaan iha ihme tilassa, mie sanoinkin pelin jälkeen, että nyt kyllä tuntuu oudolta, ku mie naureskelin koko pelin ajan. Ja se oli jotakin aivan uskomatonta. Silleen sopivasti jännitti, että hauskaa hommaa ja nauratti vaan.” (urheilija)*

Mallissa urheilija listaa tuntemuksia ennen onnistunutta ja ennen epäonnistunutta suoritusta. Jokaisella urheilijalla on siis yksilöllisiä tuntemuksia, suoritusta edistäviä ja heikentäviä tunteita, ja jokaisella tunteella on myös oma optimaalinen tasonsa. Urheilusuorituksen laatu on korkeimmillaan silloin, kun urheilija pääsee oman optimaalisen tasonsa sisälle. Näihin suoritusten kannalta hyödyllisiin tunnetiloihin voidaan päästä käsiksi urheilijan itse täyttämien kyselyiden tai kertomusten avulla. (Kaski 2006, 130; Kokkonen 2012, 70.)

Emme päässeet tämän mallin opettelussa urheilijoiden kanssa hirveän pitkälle, mutta kuitenkin jo ensimmäisellä pelimatalla syksyllä 2011 pelaajat listasivat näitä tunnetiloja paperille. Uskomme tämän olleen myös alkusysäys tunteiden tunnistamisprosessissa.

*”Musta oli aivan tosi hyvä alussa, ku meitä pyydettiin tekemään alussa profiilit, niin silloin sitä alko miettimään, että täällä on tällaisia tunteita, ja sitten kun vielä sattui, että toinen ottelu oli tosi hyvä ja toinen huono, niin sieltä näki tavallaan selvästi ne tunteet ja pysty huomaamaan, mitä tunteita ei sais ehkä tulla, että pitäis vielä opetella miten niitä tunteita vois hallita.” (urheilija)*

Keskustelimme urheilijoiden kanssa tästä Juri Haninin mallista kehityskeskusteluiden yhteydessä. Hämäännystä aiheutti se, kun kerroimme urheilijoille, että myös negatiivinen tunne voi vaikutta positiivisesti suoritukseen. Pelaajat kuitenkin ymmärsivät merkitykset pienten esimerkkien jälkeen ja alkoivat heti jopa löytää myös itsestään tällaisia negatiivisia tunteita, joita heille suorituksen kannalta hyödyllinen suoritustunne sisälsi. Urheilijat kehittivät jakson aikana eri tasoille henkilökohtaisessa tunteiden tunnistus- ja säätelyprosessissa.

Kun optimaalinen tunnetila suoritukseen on tunnistettu, tunteita tulee oppia säätelemään. Tutkimusjakson aikana osa urheilijoista oppi käyttämään erilaisia menetelmiä, joiden avulla he pystyivät säätelemään tunnetilojaan. Urheilijoiden käyttämiä menetelmiä tunteidensäätelyssä olivat mm. tunteiden aiheuttamiin fyysisiin vasteisiin reagoiminen, keskusteleminen ja tunteiden kirjoittaminen paperille, huomionsuuntaaminen suorituksen toteuttamiseen, positiivinen ajattelu sekä hengitys.

*”Mie ainakin silleen koitan vaan aatella positiivisesti, et jos tulee joku epäonnistuminen, niin sitten seuraava onnistuu.”*  
(urheilija)

*”Tuntu, että epäonnistumisen jälkeen, ku huomas että just ko puhuttiin niistä, että ko ärsyttää tai on epäonnistunut, että tekkekö jotain tiettyä liikettä, ni sitte oppi tunnistaan niitä ja pääsemään tavallaan nopeampaa yli siitä huonosta tunteesta.”*  
(urheilija)

*”En mä tiedä oikein muuta keinoa tunteiden säätelyyn kuin se hengitys. Kyllä mä aika hyvin pystyin pitämään itteni rauhallisena niissä peleissä, vaikka tulikin virheitä, ni silti pysty loppupeleissä luottamaan itteensä.” (urheilija)*

Muutama urheilijoista kuitenkin koki, ettei oppinut jakson aikana vielä säätlemään omia tunteitaan. Urheilijat tiesivät menetelmiä, joiden avulla tunteisiin voi vaikuttaa, mutta he eivät kuitenkaan vielä oppineet käyttämään niitä tai kokeneet onnistuneensa tunteiden säätelyssä yrityksestä huolimatta.

*”Osaan tunnistaa tunteet, mutta sitten, kun pitäis ruveta tekemään asialle jotain, niin siinä vaiheessa ei saa käännettyä.”*  
(urheilija)

#### **4.4 Mielikuvaharjoittelu**

##### **4.4.1 Mielikuvien rakenne ja hyödyntäminen**

Mielikuvaharjoittelun opettelemiseen siirryimme vasta, kun urheilijat olivat oppineet perustekniikat rentoutusharjoittelusta, koska näin he pääsivät käyttämään oppimaansa hyväksi mielikuvaharjoitteissa. Mielikuva pitää sisällään ajatuksia, tunteita, toimintamalleja, havaintoja sekä muistoja menneisyydestä, ja kuvitelmia tulevaisuudesta. Sitä voidaan luonnehtia edellä mainittujen ominaisuuksien konkreettiseksi ilmestymismuodoksi, jolloin tiedon määrää on helpompi käsitellä. (Frantsi 2012, 90.) Mielikuvaharjoittelu on sen sijaan mielikuvien tietoista käyttämistä ja vahvistamista. Mielikuvaharjoittelun kehitettävänä kohteena voi olla motorisen taidon tai taktisen toimintamallin oppiminen, uuteen kilpailuympäristöön sopeutuminen kuin tunnetilojen hallitseminen. Mielikuvaharjoittelua voidaan suorittaa missä tahansa aikayksikössä tai niitä yhdistellen. (Kataja 2012, 199; Heino 2000, 275; Kaski 2006, 136–137.)

	Motivationaleinen	Kognitiivinen
Spesifinen	<b>Tavoitteiden saavutus</b> Tietyn tilanteen voittaminen tai saavuttaminen mielikuvissa	<b>Motoriset taidot</b> Liikkeen tai pelisuorituksen tekninen harjoittelu mielikuvissa
Yleinen	<b>Vireystila ja tunteet</b> Optimaalisen vireystilan ja onnistumisten kokeminen mielikuvissa	<b>Taktiikka</b> Pelitavan tai taktiikan läpikäyminen mielikuvien avulla

Kuvio 11. Mielikuvien käyttötarkoitus (mukailtu Weinberg–Gould 2007. 298–299)

Mielikuvaharjoittelu voidaan jakaa neljään pääluokkaan niiden käyttötarkoituksen mukaan (kuvio 11). Näitä ovat motivationaalispesifi ja -yleinen sekä kognitiivisspesifi ja -yleinen. Motivationaalispesifillä tarkoitetaan sellaisia harjoitteita, joissa urheilija näkee itsensä esimerkiksi voittamassa tulevan turnauksen. Tämä lisää uskoa tulevaan ja auttaa tavoitteiden saavuttamiseen. Motivationaalisyleiseen kohtaan kuuluvat vireystilan sekä tunteiden hallinta. Kognitiivisspesifin käsitteen alle kuuluu yksittäisen taidon tai suorituksen harjoittelu mielikuvien avulla. Kognitiivisyleiseen luokkaan menee taktiikan tai pelitavan läpikäyminen ennen kilpailusuoritusta. (Weinberg–Gould 2007, 298–299.) Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet urheilijoiden käyttävän mielikuvaharjoittelua enemmän kilpailu- kuin harjoitustilanteissa. Tämän takia motivationaalinen mielikuvien käyttö on yleisempää kuin kognitiivinen. (Hall–Mack–Paivio–Hausenblas 2007, 263.)

Kataja (2012, 199) suosittelee mielikuvaharjoittelun aloittamista kognitiivisista taidoista, koska nämä olisivat aloittelijan helpompia sisäistää. Johtuen harjoittelun aloittamisesta kilpailukaudella ja urheilijoilta tulleesta tarpeesta päättimme keskittyä mielikuvaharjoittelussa kuitenkin motivationaalsiin harjoitteisiin. Tämä oli mielestämme perusteltua, koska näiden avulla oli tarkoitus saada



urheilijat löytämään sekä muodostamaan oikeanlainen vireys- ja tunnetila tuleviin otteluihin, sekä auttaa heitä parantamaan heidän itseluottamustaan näkemällä tavoitteiden käyvän toteen. Tämä tuki aikaisemmin aloitettua suoritustunteiden kartoittamista, koska tunteiden etsimiselle saatiin käyttötarkoitus.

Kognitiivisten taitojen, kuten erilaisten lentopallotekniikoiden harjoittelua, emme päättäneet viedä ohjatusti eteenpäin. Ohjeistimme kuitenkin tarvittaessa yksilöitä näiden käytössä. Osa pelaajista käytti myös mielikuvaharjoittelua lentopallon suoritustekniikan korjaamisessa.

Urheilijat kertoivat positiiviseen sävyyn heidän kokemuksistaan, joita mielikuvaharjoittelusta nousi esille. Valtaosa joukkueen urheilijoista käytti omatoimisesti kognitiivista mielikuvaharjoittelua suoritusten kehittämiseksi. Osa hioi tekniikkaa ja taitoa mielikuvien avulla, kun taas osa käytti sitä taktiikan ja pelitavan kehittämiseen. Loput urheilijoista käytti puolestaan mielikuvaharjoittelua motivationaalisesti. He palauttivat onnistuneita suorituksia mieliin ja näin he lähtivät tavoittelemaan optimaalista tunnetilaa suorituksessa.

*”Meillä on ollu ennen peliä sellainen minuutin keskittyminen, että pistetään silmät kiinni ja mietitään, niin siinä ainakin ite oon käyttänyt sitä mielikuvaharjoittelua silleen, että koittanu kaikkia hyviä suorituksia saaha päähän ja kyllä se on ihan toiminut.” (urheilija)*

*”Mä katoin vähän jenkkivideoita netistä, sitten kuvittelin itteni tekemään sitä hommaa ja sitten menin reeneihin ja sit se yllättäen alkoi toimia. En tiedä sitten, että oliko se siitä videon katsomisesta vai siitä, että oli päässään jo tehnyt sen.” (urheilija)*

#### 4.4.2 Mielikuvaharjoittelun toteutus

Mielikuvaharjoittelun käyttöön siirryimme ohjelmoinnin mukaisesti, kun urheilijat olivat oppineet käyttämään rentoutustekniikoita. Urheilijat olivat saaneet esimakua mielikuvien luomisesta tehdessään mielikuvarentoutumisia. Teim-

me mielikuvaharjoitteita aluksi pienryhmissä ja rauhallisessa ympäristössä, samaan tapaan kuin rentoutusharjoituksia. Näin pyrimme helpottamaan mielikuvaharjoittelun oppimista. Mielikuvaharjoittelun oppiminen alkuvaiheessa on helpompaa, jos urheilija tuntee olonsa ja ympäristön miellyttäväksi. Vasta taitojen kehittyessä harjoitteet tulisi viedä lähemmäksi harjoitus- ja kilpailusuoritusta vastaavia tilanteita. Edistynyt urheilija pystyy suorittamaan mielikuvaharjoittelua lähestulkoon minkälaisessa ympäristössä tahansa. (Kataja 2012, 200.)

Kävimme ensin urheilijoiden kanssa läpi, millaisia kokemuksia seuraavassa harjoitteessa käytetään. Näin he pystyivät etsimään mielikuvia valmiiksi työmuistiin ennen harjoituksen aloittamista. Tämän jälkeen urheilijat rentoutuivat lyhyen hetken käyttäen itsesuggestiota. Tällä halusimme varmistaa, että aikaisemmin harjoitellut rentoutumistaidot pysyvät käytössä. Tehokasta mielikuvaharjoitusta edistää lyhyt ja intensiivinen rentoutumisvaihe. Tämän avulla urheilija unohtaa omat arkipäivän huolensa ja pystyy keskittymään paremmin suoritettavaan mielikuvaharjoitukseen, eivätkä muut ympäristöstä tulevat ärsykkeet sekoita ajatustyötä niin helposti. (Weinberg–Gould 2007, 312; Kataja 2004, 192.)

Urheilijoiden päästyä rentoutuneeseen tilaan, annoimme suggestioita mielikuvaharjoitukseen liittyen. Koska mielikuvat liittyivät tunteiden kokemiseen, annoimme suggestiot sisäisessä perspektiivissä. Perspektiivillä mielikuvien yhteydessä tarkoitetaan sitä, kuinka urheilija kokee mielikuvan. Sisäisessä perspektiivissä urheilija kokee itsensä suorittamassa tehtävää kehonsa sisäpuolella. Sisäistä tai vaihtoehtoisesti intuitiivista perspektiiviä kannattaa käyttää erityisesti silloin, kun tehtävässä tavoitellaan avaintunnetiloja tai tunnekokemuksia. Ulkoisessa perspektiivissä urheilija taas näkee itsensä suorittamassa tehtävää, aivan kuin olisi katsomossa seuraamassa ottelua tai mennyt elokuviin. Ulkoinen eli rationaalinen perspektiivi sopii hyvin tilanteisiin, joissa tehtävänä on sisäistää suorituksen yksityiskohtaiset tekniset ja taktiset tiedot. Perspektiivin lisäksi kokemuksen voimakkuuteen vaikuttaa urheilijan käyttämien aistijärjestelmien määrä ja voimakkuus. (Kataja 2012, 199–200.)

Pyrimme harjoituksia ohjatessamme antamaan suggestioita mahdollisimman monelle aistijärjestelmälle. Tällä pystyimme varmistamaan, että ryhmissä suoritettavissa harjoituksissa kaikki urheilijat saivat toimivia suggestioita. Ihminen aistii ympärillä olevaa maailmaa aistijärjestelmien kautta. Näitä ovat näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaisti. Mielikuvien luomiseen voidaan käyttää kaikkia edellä mainittuja järjestelmiä yhdessä tai erikseen. Yleensä ihmisellä on yksi tai kaksi vahvaa aistikanavaa, jotka ovat dominoivassa asemassa. Näitä vahvoja aisteja kannattaa myös käyttää hyväksi mielikuvaharjoittelussa. Myös heikompien aistien käyttöä mielikuvaharjoittelussa on mahdollista parantaa keskittymällä niihin. (Hiltunen–Kiviaho–Vikeväinen–Tervonen 2003, 24–25; Kataja 2012, 199.) Kehityskeskusteluissa olimme käyneet urheilijoiden kanssa läpi heille luonnollisemmat miellejärjestelmät, jotta pystyisimme tehostamaan yksilöille suunnattua harjoittelua sekä he itse tiedostaisivat vahvimmat aistijärjestelmänsä.

Jokainen urheilija löysi ja oppi tiedostamaan oman vahvimman aistinsa, jota he käyttivät mielikuvissa. Pelaajien käyttämiä miellejärjestelmiä oli visuaalinen, kinesteettinen sekä auditiivinen. Visuaalista ja kinesteettistä miellejärjestelmää käytettiin kuitenkin selkeästi eniten.

*”Mä nään sen niinku kaikista parhaiten, että mitä mä teen siinä ulkopuolelta” (urheilija)*

*”No ehkä tunto tai silleen että kun minä oon miettinyt, että miltä se tuntuu, ku (suoritus onnistuu) hyvin, niin vähän niinko tuntee miltä se tuntuu käsissä ja pystyy kuvittelemaan sen ja varmaan näkö kanssa.” (urheilija)*

Mielikuvaharjoituksen jälkeen urheilijat saivat kertoa kokemuksiaan mielikuvista ja arvioida harjoituksen onnistumista. Tämän avulla varmistimme, jotta urheilijalle kehittyisi itselleen kykyä arvioida omaa kehittymistään mielikuvien käyttäjänä. Mielikuvaharjoittelu on taito, jonka kehittyminen kestää kuukausia tai jopa vuosia (Weinberg–Gould 2007, 312). Tämän takia urheilijan tulee

arvioida kehittymistään ja löytää itselleen sopivin tapa käyttää mielikuvaharjoittelua.

Urheilijat kokivat mielikuvaharjoittelun avulla saavutetut vaikutukset hyvin yksilöllisesti. Erilaisia kokemuksia urheilijana kehittymisessä olivat muun muassa seuraavat: taktisen ajattelun syveneminen, luottamuksen kasvu omaan suorittamiseen, sai vertauskuvista voimaa suoritukseen, keskittymiskyvyn kehittyminen, oppi käyttämään mielikuvia harjoittelun apuvälineenä.

*”No varmaan ne mielikuvaharjoitukset on eniten kehittänyt, että on miettinyt enemmän kotonakin silleen vähän syvällisemmin ja eri kantilta niitä asioita.” (urheilija)*

#### 4.4.3 Mielikuvan ankkurointi

Harjoittelimme pelaajien kanssa myös tunnetilojen ankkurointia. Ankkurointi liittyy vahvasti mielikuvaharjoitteluun. Ankkuroinnilla tarkoitetaan mielikuvissa koetun tunteen tai toiminnan palauttamista mieleen yksinkertaisen sisäinen tai ulkoisen ärsykkeen eli laukaisimen avulla. Ankkurointi perustuu opittuun reaktioon aivoissa. Joka kerta, kun olemme hyvillä mielin ja kosketamme kasvoja, niin voimme tuoda tuon hyvän mielen takaisin koskettamalla kasvoihin. Urheilija joutuu harjoittelemaan tätä taitoa, jotta voisi käyttää sitä tehokkaasti kilpailu- tai harjoitustilanteessa, koska ärsykkeen ja reaktion välillä on pieni viive, joka urheilijan tulee tiedostaa. Laukaisin tulisi valita siten, että se on mahdollista toteuttaa lajin asettamissa olosuhteissa. (Hiltunen ym. 2003, 53–54; Kataja 2012, 203.)

Tekemämme ankkurointi harjoitukset urheilijoiden kanssa noudattelivat suurelta osin tällaista mielikuvaharjoittelun kaavaa. Erona oli, että ennen harjoitusta urheilija päätti itsellensä myös sopivan laukaisimen. Laukaisimen valinnassa johtaa sama aistijärjestelmä, kuin mielikuvien luomisessakin eli kineettinen ihminen valitsee todennäköisesti jonkin tuntoaistiin liittyvän laukaisimen (Hiltunen ym. 2003, 54). Kun mielikuvaharjoituksen aikana haluttu tunnekokemus oli kaikista voimakkaimmillaan, kehoitimme urheilijoita käyttä-

mään heidän laukaisintaan muutamaan kertaan. Näin saatiin voimakkain tunnekokemus sidottua kiinni urheilijan valitsemaan ankkuriin ja toistojen myötä siirrettyä myös kilpailusuorituksiin.

*”Rentoutusosiossa tytöt saivat itse rentouttaa itsensä ja teimme ankkurointi harjoituksen. Pyrimme ankkuroimaan onnistuneen suorituksen hengitykseen. Tyttöjen mielestä se oli hieman haastavaa.” (tutkimuspäiväkirja 7.2.2012)*

## 4.5 Kehityskeskustelut ja yksilölliset kehittämisen kohteet

### 4.5.1 Kehityskeskustelut

Kävimme jokaisen urheilijan kanssa yksitellen kehityskeskustelun, jonka tarkoituksena oli selvittää, missä vaiheessa kukin urheilija oli psykologisten suoritustaitojen oppimisessa. Keskustelun tavoitteena oli myös varmistaa kehitystä, tilanteiden hallintaa sekä tarkentaa vielä tavoitteiden suuntaa, joita kohti olimme menossa (Heino 2000, 127). Suunnittelimme kehityskeskustelut ohjaamaan meidän seuraavia toimiamme urheilijoiden kanssa. Näin kehityskeskustelut toimivat myös tutkimusjaksomme väliarviointina. Käsittelimme kehityskeskusteluissa seuraavia asioita: urheilijan yksilölliset tavoitteet, psykologiset vahvuudet ja kehittämiskohteet, hyödyn kokeminen psykologisten suoritustaitojen harjoittelusta itselle ja joukkueelle, sekä vapaata keskustelua urheilijan omien toivomusten mukaan.

Pyrimme keskusteluiden aikana luomaan myös jonkinlaista vuorovaikutussuhdetta urheilijoihin. Valmentajan ja urheilijan välinen kohtaaminen voi muodostua hyvinkin merkitykselliseksi vuorovaikutustapahtumaksi (Heino 2000, 115) ja erityisesti tilanteessamme, kun valmennusjaksomme oli lyhyt. Kun kohtasimme urheilijan, oli tärkeää päästä samalle aaltopituudelle hänen kanssaan ja tulkita saimmeko oman viestimme ymmärretyksi (Heino 2000, 114).

Tilanteessa käytimme apunamme NLP-tekniikoita, jotta saisimme keskustelusta mahdollisimman luontevan ja joustavan. Pidimme mielessämme samauttamisen eli mukauttamisen, jonka lähtökohtana oli urheilijan todellisuuskartan, hänen sääntöjensä ja tapojensa ymmärtäminen (Hiltunen–Kiviaho–Vikeväinen–Tervonen 2003, 37). Tarkoituksenamme ei ollut teeskennellä mitään, vaan luoda urheilijalle mahdollisimman mukava ja luotettava ilmapiiri kehityskeskusteluun. Olimme toimineet urheilijoiden kanssa tässä vaiheessa jo jonkin aikaa eli olimme päässeet jo aikaisemmin luomaan jonkinlaisen vuorovaikutussuhteen heidän kanssaan.

*”Kehityskeskustelu meni hyvin ja tunnelma keskustelussa oli mun mielestä tosi vapautunut. Itelläki oli semmonen rento olo. Olin positiivisesti yllättynyt urheilijan asenteesta tähän hommaan, meistä on sittenkin jotakin hyötyä ja tähän hommaan uskotaan. Kerranki oma työ palkitaan jotenkin.”*  
(tutkimuspäiväkirja 14.2.2012)

Kehityskeskusteluissa nousi esille myös joitain arkaluontoisia asioita liittyen suorituspäänsäntötykseen ja itseluottamukseen, joita lähdimme sitten yksilöllisesti käymään läpi urheilijoiden kanssa, jos urheilija näin tahtoi. Jokaisella urheilijalla oli mahdollisuus jatkaa yksilötapaamisia niin pitkälle kuin he kokivat sen tarpeelliseksi.

#### 4.5.2 Jännittäminen urheilusuorituksessa

Muutaman urheilijan kanssa jatkoimme yksilöllisillä tapaamisilla, joissa käsitelimme jännityksen hallintaa, sillä he kokivat sen haittaavan heidän suorituksiaan. Vireystila, ahdistus, stressi ja pelon tunteet ovatkin eniten urheilupsykologiassa tutkittuja tunteita, joihin urheilijan huippusuoritus voi kaatua. Urheilijat niin sanotusti ”jäätävät” ja näin suoritustaso voi romahtaa. Avoimia taitoja vaativissa lajeissa, joissa ympäristö on muuttuva, ahdistuneisuus vaikuttaa suoritukseen enemmän. Siksi onkin tärkeää, miten urheilija tulkitsee kognitiivisen ja somaattisen ahdistuneisuuden tuntemukset. Auttavatko ne häntä

valmistumaan tärkeään otteluun vai kertovatko ne, että suoritus on tuomittu jo ennalta epäonnistumaan. (Kokkonen 2012, 74–75.)

Aloimmekin yksilöllisissä tapaamisissa käsitellä jännityksen ja ahdistuneisuuden hallintaa. Eettisistä syistä emme kuvaa tarkasti urheilijoiden kokemuksia kyseisiltä tapaamisilta, vaan kuvaamme vain toimia ja keinoja, joiden avulla käsittelimme jännitystä urheilijoiden kanssa.

Urheilijalle ahdistuneisuus voi olla tuskainen tunne, koska sen perimmäinen syy saattaa jäädä usein selvittämättä. Tällainen tilanne vaikeuttaa tunteen säätelyä. (Matikka 2012, 76.) Päätimme pureutua jännityksen alkutekijöihin. Keskustelimme urheilijoiden kanssa, mistä tunne oli peräisin ja mitä seurauksia se aiheuttaa. Mietimme, mikä voisi olla pahinta, mitä kentällä voisi tapahtua jännityksen ilmetessä. Tämän tarkoituksena oli saada ongelmaa konkreettisemmalle tasolle ja ikään kuin pienempään mittakaavaan. Syiden tunnistamisen jälkeen lähdimme miettimään jännityksen aiheuttamia reaktioita kehossa. Myös reaktioiden tunnistaminen on olennaista, sillä tunnistuksen jälkeen niihin voidaan alkaa vaikuttaa.

Lähdimme viemään ajatusta urheilijalle jännittämisestä positiivisen kautta ja pyrimme luomaan sellaista ajatusmallia, ettei epäonnistuminen aina ole pahasta, vaan on nähtävä myös epäonnistumisen positiiviset puolet sekä hyväksyä ne yhdeksi vaiheeksi urheilijana kehittyemisessä. Itsepuhe voidaan nähdä myös merkittävässä asemassa tunteiden hallinnassa, koska se vaikuttaa ajatuksiin, jotka vaikuttavat tunteisiin ja tunteet taas vuorostaan käyttäytymiseen. Itsereflektion avulla voidaan tarkkailla oman sisäisen puheen kehitystä ja se on tehokkainta tehdä heti suorituksen jälkeen, jotta suorituksen aikana tapahtunut itsepuhelu olisi mahdollisimman tarkasti muistissa. (Roos-Salmi 2012, 165–166.)

Tällaisia asioita kävimme läpi urheilijoiden kanssa. Tapaamisten jälkeen urheilijat kokivat, että jännityksen käsittely ja keskustelu aiheesta loi itsevarmuutta ja kontrollia tunteiden hallinnassa.

*"Niinkö on siitä ollu hyötyä, koska menin siinä vikassa pelissä kentälle eikä pahemmin hiha tutissu." (urheilija)*



## 5 YKSILÖISTÄ JOUKKUEEKSI

### 5.1 Ryhmäprosesseihin vaikuttaminen

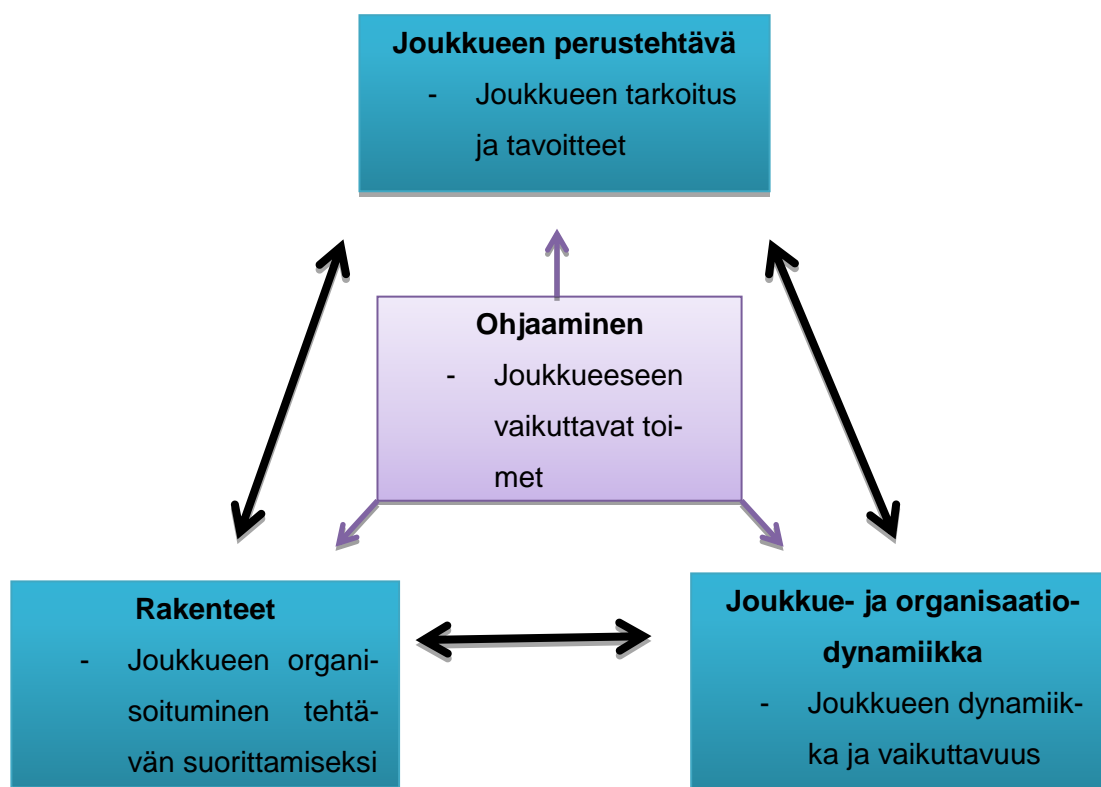
Toteutusjakson viimeiselle kolmannekselle päätimme siirtää harjoittelun painopistettä ryhmätoiminnan kehittämiseen. Kävimme tästä keskustelun ohjaavan opettajamme kanssa ja tulimme siihen tulokseen, että painopisteen muuttaminen ennen play-off-otteluita on hyvä ajatus. Tähän ratkaisuun päädyimme pääosin kahden syyn perusteella. Ensimmäiseksi halusimme keventää yksittäiseen pelaajaan kohdistuvaa kokonaiskuormitusta, koska uusien kognitiivisten taitojen oppiminen lisää urheilijan kokeman stressin määrää. Liian paljon ja nopeasti annettua uutta informaatiota vaikuttaa kielteisesti oppimismotivaatioon. Liian suureksi nouseva kokonaiskuormitus vaikuttaa urheilijan suorittamiseen negatiivisesti. (Kauppila 2003, 49–50.) Toisena tarkoituksena oli saada sitoutettua pelaajat paremmin suorittamaan joukkueen tehtävää sekä sitoutumaan joukkueeseen. Tehokas joukkueen toiminta vaatii jokaisen pelaajan uskovan, että työskentelystä seuraa jotain tärkeää (Kopakala 2005, 41).

Urheilupsykologisessa kirjallisuudessa määritellään ryhmä ja joukkue hieman eri tavoin, mutta niillä molemmilla on kuitenkin samoja piirteitä. Molemmat muodostuvat vähintään kahdesta yksilöstä, joilla on samankaltainen tavoite, ja he ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Joukkueella tarkoitetaan erityistä urheiluryhmää, joka eroaa tavallisesta ryhmästä neljän ominaisuutensa avulla. Näitä ovat tunne yhtenäisyydestä eli ”me-henki”, selvästi erottuvat roolit, niin viralliset kuin epävirallisetkin, jäsenyntyneet kommunikointi tavat sekä normit. (Carron–Hausenblas–Eys 2005, 11–13; Weinberg–Gould 2007, 160–161.) Sen sijaan Lintunen ja Rovio (2009, 21) eivät tee eroa ryhmän ja joukkueen välillä vaan käyttää kokoajan käsitettä ryhmä, joka voidaan määritellä erilaisten tunnusmerkkien avulla. Näitä ovat jäsenten määrä, yhteinen tehtävä, riippuvuus muista yksilöistä tehtävän toteuttamiseksi, tietoisuus omasta kuuluvuudesta ryhmään, vuorovaikutus, sekä ryhmärakenteet ja ryhmädynamiikka. Meidän tutkimuksessamme käytämme sanoja joukkue ja ryhmä vuorotellen, näiden molempien kuvastaen joukkueen erityispiirteitä. Pienryh-

mistä puhuttaessa tarkoitamme joukkuetta, joka on jaettu pienempiin osiin, esimerkiksi työskentelyn helpottamiseksi ja tehostamiseksi.

### 5.1.1 Ryhmätoiminnan ohjelmointi

Emme olleet joukkueen mukana jokapäiväisessä tekemisessä ja perustehtävän suorittamisessa, vaan olimme keskittyneet enemmän psykologisten suoritustaitojen kehittämiseen. Tästä johtuen meille ei ollut täysin selvää, kuinka joukkue toimii ja halusimme selvittää tätä ennen ryhmätoiminnan suunnittelua. Olimme kuitenkin jo ehtineet työskennellä yksilöiden kanssa jonkin aikaa, joten käytimme avuksi pelaajien ja valmentajan kanssa käytyjä keskusteluja. Analysointia tehdessämme käytimme avuksi Rovion ja Nikkolan (2009, 318) esittämää viitekehystä (kuvio 12) ryhmätoiminnan osa-alueista, joita ovat perustehtävä, rakenteet, ryhmä- ja organisaatiodynamiikka sekä ohjaaminen. Tämän analyysin avulla pyrimme muodostamaan itsellemme kirkkaamman kuvan joukkueesta ja sen toiminnasta.



Kuvio 12. Joukkueen toiminnan osa-alueet analyysissä (mukailtu Rovio–Nikkola, 318.)

Perustehtävällä tarkoitetaan toimintaa, jota varten ryhmä on olemassa. Se kertoo, minkälaisen asioiden kanssa ryhmä on tekemisissä ja on luonteeltaan suhteellisen pysyvä. Tätä tehtävää ryhmän jäsenet pyrkivät suorittamaan paremmin ja tehokkaammin. Tästä voidaan käyttää myös nimitystä tehtävä- tai asiataavoite. (Rovio 2009, 140–141; Rovio–Nikkola 2009, 318.) Tutkimusjoukkueen perustehtävä oli pelata lentopalloa kilpaurheilu tasolla. Joukkueen tavoite oli nousta Lentopallon Mestaruusliigaan kaudelle 2012–2013. Meidän mielestämme tämä osa-alue oli joukkueella kunnossa, joka näkyi myös pelaajien henkilökohtaisessa tavoitteen asettelussa. Jokainen pelaajista sekä valmentajat tiesivät, minkä takia joukkue oli olemassa, mikä oli tavoite ja mitä ympäristö siltä odotti.

Ryhmän rakenteet kertovat, kuinka ryhmä on organisoitunut perustehtävän suorittamista varten. Käytännön toiminta jäsentyy valta-, normi- tai roolirakenteiden eli suhteiden kautta. Näiden rakenteiden tulisi tukea perustehtävän suorittamista mahdollisimman hyvin. (Rovio–Nikkola 2009, 318–319.) Joukkueen toimintatavat olivat muodostuneet selkeiksi, koska suurin osa ryhmästä oli toiminut yhdessä jo useamman kauden ajan. Joukkue ei kuitenkaan ollut luonut kirjoitettuja sääntöjä edesauttamaan toimintaa ja uusien pelaajien mukaan tuloa.

Ryhmädynamiikka pitää sisällään joukkueen jäsenten ajatuksia, tunteita ja kokemuksia omasta suhteestaan ryhmään. Näitä ei usein pueta sanoiksi joten tilanteen havainnoiminen on haastavaa ilman vuorovaikutusta. (Rovio–Nikkola 2009, 318.) Tarkastelimme joukkueen ja yksilön välistä suhdetta, eli kuinka yksilö viihtyy ryhmässä ja kuinka motivoitunut hän oli toimimaan siinä. Tämä kiinnosti meitä, koska joukkueen turvallisuuden tason arvioiminen mahdollisti sopivien harjoitusten valinnan. (Rovio–Nikkola 2009, 319; Aalto 2000, 22.) Meidän näkemyksemme oli, että joukkue on korkealla turvallisuuden asteella, jonka takia uskalsimme valita vaikeitakin harjoitteita.

Lopuksi arvioimme valmentajan toimintaa ja sitä, miten hän on pystynyt ohjaamaan joukkuetta mahdollisimman tasapainoiseen tilaan tehtävän, rakenteiden ja ryhmädynamiikan osalta. Valmentajan auktoriteetilla on myös vaiku-

tusta urheilijoiden motivaatioon (Liukkonen–Jaakkola 2012, 59). Meidän näkemyksemme ja keskustelut urheilijoiden kanssa, korostivat valmentajan nauttivan suurta arvostusta ja luottamusta joukkueen sisällä, niin ammattitaitoisesti kuin persoonansakin puolesta. Hänen valmennustyylinä on etenkin lajisisällön kannalta hieman autoritäärinen. Tässä valmentaja ohjaa joukkuetta ylhäältä käsin, korjaa ja antaa palautetta. Harjoittelu on suunniteltu suorituskeskiseksi, määrätietoiseksi ja järjestelmälliseksi. Vaarana on olemassa että, joukkue alkaa toistaa itseään, eikä pysty oppimaan uusia tarvittavia toimintamalleja. (Weinberg–Gould 2005, 217; Salmi–Rovio–Lintunen 2009, 113.)

Tämän analyysin pohjalta teimme ratkaisun siitä, mitä ominaisuuksia lähdemme ryhmätoiminnassa kehittämään. Päädyimme valitsemaan kehityskohteiksi perustehtävään sitouttamisen, koheesion lisäämisen, joukkueen itseohjautuvuuden opettelemisen sekä autonomian kehittämisen. Jokaiselle harjoituskerralle olimme asettaneet päätavoitteen, johon pyrimme vaikuttamaan suoraan erilaisten tehtävien muodossa. Uskalsimme ottaa harjoitteiden joukkoon melko haastavia tehtäviä, jotka vaativat turvallista ryhmää onnistuakseen. Ryhmätoiminnalle ominaista on kuitenkin sen moniulotteisuus, joka tekee siitä haastavan hallita ja kehittää (Rovio 2009, 17). Tästä syystä yhdellä harjoituskerralla, voidaan vaikuttaa useampaan prosessiin. Taulukossa 5. on esitetty suunnitelmamme teemat harjoituskerroittain. Harjoituskertojen sisältö on kuvailtu seuraavissa kappaleissa tarkemmin.

Taulukko 5. Ryhmäharjoitusten teemat

Viikot	Vaikutuskohde	Menetelmä
8	Perustehtävän esille tuominen, pelaajien sitouttaminen, sekä tehtäväkoheesioin lisääminen	Normien luominen sekä roolien merkityksen korostaminen, pienryhmätyöskentely
9	Joukkueen itseohjautuvuuden opetteleminen, vuorovaikutuksen kehittäminen joukkueen jäsenten välillä	Omien pelillisten vahvuuksien sekä kehityskohteiden löytäminen, harjoitusten suunnittelu, pienryhmätyöskentely
10	Joukkueen sosiaalisen- ja tehtäväkoheesioin kehittäminen	Joukkueen positiivisten kokemusten etsiminen ja voimavaravideon suunnittelu
11	Sosiaalisen koheesioin nostattaminen	Voimavaravideon taltiointi
12	Joukkueen autonomian ja taktisen ajattelun kehittäminen	Liigakarsinta vastustajan heikkouksien ja vahvuuksien analysoiminen

Laadittuamme suunnitelman ryhmätoiminnan toteuttamisesta, esittelimme tuotoksen ohjaajallemme sekä joukkueen valmentajalle. Eniten keskustelua herätti vastustajan analysointiin liittyvä päätösvallan antaminen joukkueelle. Valmentajaa hieman huolestutti, kuinka urheilijat toimivat analysoinnissa ja löytävätkö he riittävästi olennaisia asioita. Sovimme toteuttavamme harjoituksen siten, että valmentaja osallistuu harjoitukseen ja paikkaa tarvittaessa joukkueelta huomaamatta jääneitä asioita.

### 5.1.2 Harjoitusten työskentelytavat

Kaikilla viidellä harjoituskerralla, joukkue toteutti harjoitukset ainakin osittain pienryhmissä. Halusimme ottaa tämän työskentelytavan käyttöön, koska useissa tutkimuksissa on todistettu sen olevan huomattavasti tehokkaampi suurryhmään verrattuna. Pienryhmissä vuorovaikutus jäsenten välillä on helpompaa, koska heillä on enemmän aikaa ja tilaa tutustua muiden jäsenten ajatuksiin. Pienempi ryhmä myös vähentää sosiaalisen laiskottelun määrää,

koska yksittäisen jäsenen panos tuotoksen eteen tulee selkeämmin esille. (Rovio 2002, 90; Kopakkala 2005, 182; Saaranen-Kauppinen–Rovio 2009, 32.)

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen tuotokset purettiin muille pienryhmille, jonka jälkeen keskustelua käytiin vielä yhteisesti koko joukkueen kanssa. Vaihdoin ryhmien jäseniä tietoisesti perustuen omaan näkemykseen, siitä miten saataisiin mahdollisimman tehokasta työskentelyä. Muodostimme pienryhmiä muun muassa pelipaikkaroolien, valtasuhteiden tai ryhmäroolien perusteella. Pyrimme myös vaihtelevaan pelaajia siten, että kaikki olisivat ainakin kerran kaikkien muiden kanssa samassa ryhmässä. Urheilijat kokivat pienryhmätyöskentelyn vaikuttaneen positiivisesti joukkuehenkeen. Oli ollut piristävää ja mukavaa, kun pienryhmien jäsenet olivat vaihdelleet paljon, koska näin pääsi ja oppi työskentelemään kaikkien joukkueen jäsenten kanssa.

*”Se joukkuehenki minusta kyllä kasvo siellä, varsinkin niissä pienissä ryhmissä keskusteltiin, niin siinä kuuli toisten mielipiteitä, mitä ei oo ehkä aikaisemmin kuullutkaan.” (urheilija)*

Joukkueessa oli kaksi pelaajaa, jotka eivät puhuneet suomea. Pidimme harjoitukset yhteisiltä osilta suomen kielellä. Otimme tässä tietoisesti riskin kahden pelaajan osallistumisen suhteen. Emme halunneet rasittaa koko joukkueen työskentelyä pitämällä harjoituksia englanniksi, koska tämä olisi voinut rajoittaa työskentelyyn osallistumista ja luovaa ajattelua. Joukkue oli myös työskennellyt pääosin suomen kielellä koko kauden ja osa pelaajista oli kääntänyt asiat ulkomaalaistaustaisille pelaajille. Osa urheilijoista koki kääntämisen kuormittavaksi ja syövän osan heidän voimavaroistaan työskentelyltä. Toisaalta osa oli myös huolissaan, että pysyväthän he varmasti mukana toiminnassa. Ulkomaalaistaustaiset pelaajat eivät kuitenkaan kokeneet asiaa häiritseväksi.

## 5.2 Yksi yhtenäinen joukkue

Ensimmäisellä yhteisellä kerralla harjoituksena oli joukkueen normien vahvistaminen eli kirjoittaminen kaikille nähtäväksi ja allekirjoitettaviksi. Ennen työskentelyn aloittamista kerroimme tytöille, kuinka näissä tapaamisissa yleensä tullaan työskentelemään. Harjoituksen alkuun kävimme keskustelua joukkueen eteen tehdyistä uhrauksista ja erilaisten roolien merkityksestä joukkueen menestymiselle. Tämän otimme mukaan, koska eräs joukkueen pelaajista oli loukkaantunut pelikentällä siten, että hänen pelinsä olivat tältä kaudelta ohi ja halusimme korostaa sitoutumisen ilmentymää. Tehtäväroolien merkitys korostuu lentopallossa, koska joukkueesta vain puolet pääsee pelin aloituskoonpanoon ja pelaajien kierrätys on suhteellisen vähäistä. Lentopallojoukkue kuitenkin tarvitsee tuplasti pelaavan määrän jäseniä, koska tehokas harjoittelu on muuten mahdotonta. Joukkueen tehtäväroolit kertovat perustehtävän kannalta elintärkeitä toiminnot ja osatehtävät, sekä näiden riippuvuuden toisistaan (Rovio–Saaranen-Kauppinen 2009, 68).

Tehtävän toisessa vaiheessa jaoimme joukkueen neljään kolmen henkilön ryhmään. Kaksi pienryhmää mietti joukkueen käyttäytymistä, ulkoista olemusta sekä toimintaa peli- sekä harjoitustilanteissa. Kaksi jäljellä olevaa ryhmää miettivät samoja asiakokonaisuuksia liittyen kentän ulkopuolisiin tilanteisiin, kuten matkustamiseen ja edustustilaisuuksiin. Tämän jälkeen jokainen ryhmä kävi vuorollaan kertomassa listaamansa asiat muulle joukkueelle, ja esille nousseet asiat kirjoitettiin joukkueen huoneentauluiksi. Näin joukkue loi itselleen julkilausutut normit. Normeilla tarkoitetaan joukkueen työskentelytapoihin tai käyttäytymiseen liittyviä sääntöjä. Ne kertovat yksilölle millainen toiminta on ryhmässä hyväksyttävää ja millainen ei-toivottavaa. Tällä pyritään osaltaan tehostaa ryhmän perustehtävän suorittamista sekä luomaan turvallisuuden tunnetta ja parantamaan koheesiota. Normit ohjaavat ryhmän jäsenen ajattelua ja pyrkivät yhdenmukaistamaan käyttäytymistä. (Weinberg–Gould 2007, 166; Rovio–Saaranen-Kauppinen 2009, 64–65.) Lisäksi joukkueen pelaajat sitoutuivat kirjattuihin normeihin henkilökohtaisella allekirjoituksella. Huoneentaulut vietiin joukkueen varustekaapin oviin, jotta ne pysyisivät mielessä myös jokapäiväisessä työskentelyssä.

*"Joukkue suoriutui yllättävän nopeasti ja vaivattomasti normien laatimisesta. Olin jopa hieman yllättynyt siitä. Ne ovat selkeästi olleet vahvasti käytössä piilonormeina."*

*(tutkimuspäiväkirja 21.2.2012)*

Osa urheilijoista koki normien vahvistamisen luoneen yhtenäistä käyttäytymistä, joukkuehenkeä, sekä uskoa ja luottamusta joukkueeseen. Muutama urheilija kuitenkin koki normien vahvistamisen neutraalina.

*"Normien luominen toi yhteishenkeä, että me ollaan juuri SE joukkue" (urheilija)*

*"No kyllä siellä loppukaudesta oli silleen parempi meininki siellä kentällä, oli vähemmän semmosta mököttämistä, vaikka me ollaan koko kaudella oltu ehottomasti silleen joukkue ja puhallettu kaikki yhteen, ni ehkä se näky nyt vielä enemmän sitte niissä viimesissä peleissä." (urheilija)*

*"Siinäki jokaisen piti miettiä, että miksi me ollaan hyviä ja se varmaan herätteli luottamusta. Ehkä kaikki aatteli sen verran samalla lailla, et sitten se vaan herätti enemmän uskoa itteemme." (urheilija)*

### **5.3 "Nyt vähän tunnetta peliin"**

Joukkueella oli edessään ensimmäiset play-off -ottelut tänä keväänä ja harjoituksen aiheena oli vuorossa voimavaravideon tekeminen ja koheesion parantaminen. Joukkueen koheesio eli arkikielellä "joukkuehenki" on dynaaminen prosessi, joka näkyy jäsenten pyrkimyksenä pysyä yhdessä perustehtävää suorittaessa. Toinen ilmenemismuoto on ryhmän jäsenten kokemaa tyytyväisyyttä, koska ryhmä pystyy tyydyttämään heidän tunnetarpeensa. Yleisesti hyväksytyn määritelmän mukaan koheesio voidaan jakaa kahteen käsitteeseen, joita ovat tehtävä- ja sosiaalinen koheesio. Tehtäväkoheesiolla tarkoitetaan yksilön kiinteyttä tehtävää kohtaan tai kuinka yhtenäiseksi ryhmä koe-



taan tehtävää suorittaessa. Sosiaalinen koheesio on puolestaan yksilön kokemaa kiinteyttä ryhmän muita jäseniä kohtaa tai ryhmän kiinteyttä sosiaalisesti tarkasteltuna. Joukkueen menestyminen vaikuttaa koheesion nousuun ja taas korkea koheesio vaikuttaa menestymiseen paremman sitoutumisen ja kovemman harjoittelun kautta. (Juntumaa 2008, 14; Rovio 2009, 158–159.)

Kaksi harjoituskertaa käytimme joukkueen voimavaravideon tekemiseen. Ensimmäisellä kerralla aloitimme harjoituksen miettimällä pienryhmissä joukkueen yhteisiä onnistuneita kokemuksia ja positiivisia ankkureita, mitkä joukkueen jäsenet tunnistavat. Halusimme heti alusta pyrkiä luomaan innostuneen ja hyvätunnelmaisen ilmapiirin harjoituskertaan. Pienryhmät oli jaettu siten, että ryhmien vastuuhenkilöinä toimivat yleensä pienemmän pelillisen roolin pelaajat. Kaikkien kolmen pienryhmän tuotoksista nousi esille joukkueen pukukopissa ahkerasti soitettu kappale. Tästä syystä päätimme käyttää kyseisen kappaleen säveltä pohjana voimavaravideolle.

Toisessa vaiheessa annoimme jokaiselle pienryhmälle kappaleesta yhden osan, johon heidän tuli keksiä uudet sanat. Sanoituksen tarkoituksena oli liittyä positiivisesti pelaajien persooniin, joukkueen yhteisiin kokemuksiin tai tuleviin tapahtumiin. Ryhmien luomat sanoitukset joukkue sovitti vielä laulun päälle ja näin heidän kappaleensa oli syntynyt. Toisella harjoituskerralla joukkue esitti omaan tyyliinsä heidän kappaleen, jonka me videoimme. Pelaajat ottivat heti laulun omakseen ja se alkoi soida toistuvasti pukukopissa.

Pelaajat kokivat voimavaravideon merkittävämmäksi yksittäiseksi koheesiota parantaneeksi harjoitukseksi. Esille aineistosta nousi yhteisten positiivisten tunteiden kokeminen videon tekovaiheessa. Videosta muodostui joukkueelle positiivinen ankkuri, jota toistettaessa yhteiset tunteet nousivat pelaajien mieleen uudestaan.

*”Päällimmäisenä jäi mieleen se laulun teko ja se oli tosi hyvä ja tärkeä juttu ja aina kun kuultiin se biisi, niin sitten tuli vielä enemmän sellainen tsemppi päälle.” (urheilija)*

*"Nyt meillä oli koko joukkueella semmonen juttu, mikä oli meidän oma juttu ja kaikki oli niin innoissaan ja kaikkia aina nauratti ja hymyilytti ku alko soimaan javi mula ja ne oli niin innoissaan ja siitä vaan heräs niin paljon positiivisia tunteita et se varmaan kans autto meidän peliä siinä silleen että jollaki pystyttiin aina saamaan ne positiiviset tunteet pintaan sitte, ku meni vähä huonomin."* (urheilija)

#### **5.4 Itsenäisesti ajatteleva autonominen joukkue**

Kaksi harjoituskertaa käytimme joukkueen itseohjautuvuuden opettelemiseen sekä autonomian eli päätösvallan kehittämiseen. Ensimmäisellä näistä kerroista päätimme toteuttaa joukkueen kanssa itseohjautuvuutta kehittävän harjoituksen. Konstruktivistinen oppimiskäsitys nostaa oppijan roolin passiivisesta tiedon vastaanottajasta itsenäiseksi ja aktiiviseksi toimijaksi. Tällöin korostetaan oppijan autonomiaa sekä itseohjautuvuutta. Tätä samaa metodologia voidaan soveltaa koskettamaan ryhmiä ja urheilun käytännön toimia. Ohjaajan antamalla tuella ja kannustuksella on suuri merkitys asian opettelu vaiheessa, koska oppimistyyli vaatii urheilijoiden kasvamista siihen. (Salmi–Rovio–Lintunen 2009, 115.)

*"Itseäni hieman huolestutti, kuinka joukkue ottaisi harjoitteet vastaan, joissa he olisivat suuressa roolissa tekijöinä meidän vain antaessa apua ja järjestäessä toimintaa."*  
(tutkimuspäiväkirja 25.2.2012)

Harjoituksen tehtävinä oli arvioida sen hetkistä pelillisiä vahvuuksia ja kehittämiskohteita sekä suunnitella kahdet lajiharjoitukset. Lajiharjoitusten suunnittelu-osuus ei innostanut pelaajia ollenkaan, vaan he nousivat tehtävää vastaan. Saimme onneksi käsiteltyä tilanteen niin, ettei niiden harjoitteiden suunnittelu ole pääasia, vaan se mitä asioita heidän tulisi pyrkiä kehittämään pelaamisessa.

*”Tänään meinasi tulla töpättyä ja pahasti. Urheilijat eivät todellakaan pitäneet harjoitusten suunnittelua hyvänä ideana. Kun näin ryhmän todella voimakkaan reaktion olin sata varma, ettei päivän harjoitteesta tule enää yhtään mitään ja siinä vaiheessa jännitti. Onneksi kuitenkin reaktio rauhoittui hetken päästä ja pelaajat ryhtyivät töihin ja loppujen lopuksi oli mukava seurata jopa hie-  
man räiskyvää keskustelua tämän hetken suorittamisesta.”*  
(tutkimuspäiväkirja 28.2.2012)

Harjoituksen ensimmäisenä tehtävä oli keskustella pienryhmässä ja arvioida joukkueen sen hetkistä pelaamista. Pienryhmiä pyydettiin kirjoittamaan ylös joukkueen pelillisiä vahvuuksia sekä kehittämiskohteita. Tämän jälkeen jokainen pienryhmä esitteli tuotoksen muille ryhmille ja samalla ne laitettiin yhteen. Tehtävässä nousi esiin mielenkiintoisia asioita, jotka liittyivät todella moniin lentopallon osa-alueisiin kuten psykologisiin ominaisuuksiin, taktiikkaan, tekniikkaan, fysiologisiin ominaisuuksiin, kommunikointiin ja ryhmähenkeen (tutkimuspäiväkirja 2012). Erityisesti keskustelua käytiin varmistuksen suorittamisesta hyökkäystilanteessa sekä kommunikoinnista kentällä.

Urheilijat kokivat oman toiminnan analysoimisen ja keskustelun joukkueen yhteisistä asioista tuoneen joukkueen pelikentällä toimimista tietoisemmalle tasolle, koska vuorovaikutus lisääntyi ja ilmapiiri salli tehtäväsuuntautuneen kriittisen toiminnan tarkastelun. Kehittämiskohteista keskustelu toi tiedostamatonta toimintaa tietoiselle tasolle. Vaikka kehittämiskohteita ei harjoiteltu käytännössä kentällä, niin urheilijoiden näkemysten mukaan toiminnan positiivinen muutos siirtyi kilpailusuoritukseen.

*”Se oli hyvä idea, että me mietittiin niitä kehittämiskohteita, mitkä meillä ei toimi. Sitten ko niistä puhuttiin, ni me oltiin että ”hei jes nyt me varmistettiin”, vaikka aikaisemmin me ollaan puhuttu, että me ei varmisteta tai käytetä tarpeeksi ääntä.”* (urheilija)

*”Siinäki just, että piti jokaisen miettiä, mikä joukkueessa ei toimi ja mitä pitäis parantaa. Meillä oli meidän reenin teemana se varmistaminen, niin sitä jotenki aina reeneissäki alko miettiin ja kaikki alko itekki miettiin enemmän sitä varmistamista ja ihan tossa lopussa meni ihan hyvin eli näköjään seki jottain autto, että piti ite miettiä noita treenejä.” (urheilija)*

Yhdistämisen jälkeen joukkueesta muodostettiin kaksi pienryhmää, ja molemmat saivat keksiä yhden lajiharjoituksen, jossa he pyrkisivät nostamaan kehittämiskohteita seuraavalle tasolle. Tämä vaihe tuotti pelaajille päänvaivaa, koska heillä ei ollut kokemusta harjoitusten suunnittelusta. Tärkeämpi seikka kuitenkin oli harjoituksessa keskustelun syntyminen pelaajien välillä siinä, mitä kentällä tapahtui tai olisi pitänyt tapahtua ja tätä keskustelua harjoituksessa kyllä käytiin. Molemmat ryhmät kävivät läpi omat suunnitelmansa, jonka jälkeen ne toimitettiin valmentajalla nähtäväksi.

Valtaosa urheilijoista koki harjoitusten teknisen suunnittelun haastavana ja vaikeana, koska he eivät olleet sitä aikaisemmin tehneet ja se herätti ristiriitaisia tuntemuksia joukkueessa.

*”Se harjoitusjuttu oli vaikee, ku meidän piti suunnitella omat treenit, koska me ei olla ite tavallaan olla suunniteltu mitään. Tai yleensä on tehty vaan se mitä valmentaja käskee.” (urheilija)*

Viimeiselle kerralle olimme valmentajan kanssa suunnitelleet tehtäväksi liigakarsintavastustajan pelitavan analysoimisen. Aikaisemmin kauden aikana vastustajan ennakkotietojen läpikäyminen tapahtui valmentajajohtoisesti, jossa valmentajalta tuli pääosa ennakkotiedoista sekä taktiikasta, jonka pelaajat omaksuivat ja saivat halutessaan lisätä omia kommenttejaan.

Tällä kertaa karsintavastustajaa analysoitaessa päätimme antaa joukkueen pelaajille vastuun taktiikan luomisesta. Tällä pyrimme vaikuttamaan joukkueen kokemaan päätösvaltaan ja oman suorittamisen arviointiin. Urheilijoiden päätösvallalla tarkoitetaan heidän osallistumista ohjausprosessiin, jolloin osa

vastuusta siirtyy valmentajalta urheilijoille. He voivat osallistua esimerkiksi tavoitteiden asetteluun, pelitaktiikan luomiseen, yhteisten pelisääntöjen laatimiseen tai harjoitusten sisältöjen luomiseen. Näitä kuitenkin toteutetaan valmentajan avustuksella, etteivät urheilijat eksy oikeasta suunnasta. Tämä lisää valmentajan ja urheilijoiden välistä vuorovaikutusta ja saa pelaajat tuntemaan itsensä merkityksellisiksi jäseniksi joukkueessa. Lisäksi urheilijat sitoutuvat noudattamaan paremmin luotua pelitaktiikkaa, kun ovat päässeet itse vaikuttamaan sen luomiseen. Ihmisen motivaatioon vaikuttavat tehtävän ja tavoitteiden hahmottaminen sekä halu itsenäiseen toimintaan ja mahdollisuuden vaikuttaa omiin asioihinsa. (Nikander–Rovio 2009, 238–240.)

Pelaajat jaettiin pelipaikka roolien mukaan pienryhmiin, esimerkiksi niin että keskitorjujat analysoivat vastustajan passaria. Lähdimme purkamaan vastustajaa läpi niin päin, että pelaajat saivat katsoa nauhalta vastustajan peliä, tarkoituksena oli löytää vastustajan heikkouksia sekä vahvuuksia. Tämän jälkeen pelaajien tuli kertoa heidän omat näkemyksensä vastustajasta, kuinka näihin heikkouksiin iskettäisiin ja miten vahvuudet pystytään torjumaan. Pelaajien kerrottua taktiset huomionsa, käytiin avointa keskustelua, jota valmentaja ohjasi esittämällä tarkentavia kysymyksiä, kunnes vastustaja oli analysoitu.

*”Urheilijat olivat alussa hieman vaitonaisia, mutta kohta tilanne aukesi ja tietoa alkoi pursuamaan. Joukkueen pelaajilla oli erittäin laaja ymmärrys ja tieto siitä, kuinka tuleva vastustaja pelaa ja mitä heidän itsensä tulisi tehdä. Valmentaja myös osallistui hyvin urheilijoiden kanssa käytyyn keskusteluun ja tuki heidän ajatuksiaan. Eikä pelaajien huomioiden jälkeen jäänyt mitään erikoista lisättävää.” (tutkimuspäiväkirja 20.3.2012)*

## 6 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

### 6.1 Aineiston keruu

Aineistonkeruuvaihe oli kaksiosainen. Käytimme tärkeimpinä tutkimusaineistoina omia tutkimuspäiväkirjojamme ja urheilijoiden teemahaastatteluita. Tutkimuspäiväkirjaa pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman usein tutkimuksen edetessä. Tutkimusjakson loputtua kokosimme molempien tutkimuspäiväkirjat yhteen ja näin pystyimme lukemaan sitä jatkumona ja vertailemaan, kuinka eri tavalla koimme samat tilanteet. Jokaisella on hermojärjestelmässä tulkkittuja aistimuksia, joihin hän liittää opittuja merkityksiä. Näin aistimuksista muodostuu havaintoja, jotka tarkoittavat eri asioita jokaiselle. (Dunderfelt 2010, 18.) Oli mielenkiintoista lukea toisen päiväkirjamerkintöjä, mutta arkailimme aluksi sen suhteen, sillä tarvitaan aika paljon luottamusta, jotta voi avata kaikki tuntemuksensa toisen eteen häpeilemättä.

Toisen tutkimusaineiston keräsimme urheilijoiden haastatteluista. Näin saimme toisen näkökulman tutkimukseemme. Haastattelumetodiksemme valitsimme teemahaastattelun, sillä halusimme saada mahdollisimman laajaa tietoa urheilijoiden kokemuksista. Teemahaastattelussa on kyseessä eräänlainen vuorovaikutustilanne, jossa haastatteliija pyrkii saamaan selville haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin liittyviä asioita. Useat kirjoittajat puhuvat teemahaastattelusta lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuotona eli puolistrukturoidusta haastattelusta. Tästä haastattelumuodosta ei ole määrätty mitään yhtä määritelmää, mutta puolistrukturoidulle menetelmälle on kuitenkin ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi–Hurme 2011, 47.) Siinä haastatteliija varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi, mutta niiden järjestys ja käsittelylaajuus eri haastateltavien välillä voi vaihdella. (Eskola–Vastamäki 2007, 27.)

Teemahaastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna (Hirsjärvi–Hurme 2000, 61). Valitsimme haastattelutavaksemme yksilöhaastattelun, jotta pääsisimme mahdollisimman syvälle yksilön kokemuksiin. Haastatte-

limme kaikki joukkueessa pelanneet urheilijat. Haastatteluaineistona käytämme kuitenkin vain 11 urheilijan haastatteluita teknisten ongelmien vuoksi.

Teemahaastatteluidemme teemojen pohjina ja punaisena lankana pidimme luomaamme psykologisen valmentautumisen ohjelmointia. Jaoimme teemat yksilöllisten psykologisten taitojen harjoittamisen osioon sekä ryhmätoiminnan kehittämistä koskevaan osioon. Pyrimme käsittelemään jokaisen urheilijan kanssa näiden kahden isomman teeman sisälle sijoittuvat ohjelmoinnisamme esille tuomat pienemmät teemat. Jokainen urheilija sai vapaasti kertoa omia kokemuksiaan kyseisestä teemasta ja pyrimme esittämään kysymykset johdattelematta urheilijaa mihinkään vastaukseen.

Taulukko 6. Teemahaastattelun teemat

<b>Ennakko-odotukset ja motivaatio</b>
<b>Rentoutusharjoittelu</b>
<b>Tunteiden tunnistaminen ja säätely</b>
<b>Mielikuvaharjoittelu</b>
<b>Ryhmätoiminnan kehittäminen – pienryhmätyöskentely</b>
<b>Kokemukset ryhmätoimintaa kehittäivistä tehtävistä</b>
<b>Otteluarviointilomake ja itsearviointi</b>
<b>Odotusten täyttyminen</b>

## 6.2 Aineiston analysointi

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen, se piti muuttaa muotoon, jossa sitä voidaan analysoida. Koska tutkimusaineistonaamme toimivat teemahaastattelut, tarkoitti se nauhojen muuttamista tekstimuotoon eli litterointia. (Vilkka 2009, 115.) Mietimme aluksi kuinka tarkkaan litteroimme haastattelut. Päädyimme litteroimaan nauhat sanasta sanaan, ettei mitään olennaista jäisi huomaamatta. Litteroimme haastattelut Word-tekstinkäsittelyohjelmalla ja sovimme, että täytesanoja sai jättää pois, jos ne eivät tuo mitään lisäarvoa tekstiin. Näin saimme aineistosta ymmärrettävän, sillä monesti puhekielessä toistetut täytesanat vaikeuttavat tekstin lukemista. Litterointien tarkkuudessa on pitkälti kysymys tutkimuksen luottamuksellisuudesta. On tärkeää, ettei haastateltavien puheita muuteta tai muokata. (Vilkka 2009, 116.) Olemme

kuitenkin siistineet ja jättäneet epäolennaisen aineksen pois tekstissä käytetyistä lainauksista, jotta ne olisivat ymmärrettäviä. Olemme myös muuttaneet aineiston kannalta epäoleellisia kohtia, jotka olisivat edesauttaneet urheilijoiden tunnistamista tutkimuksesta.

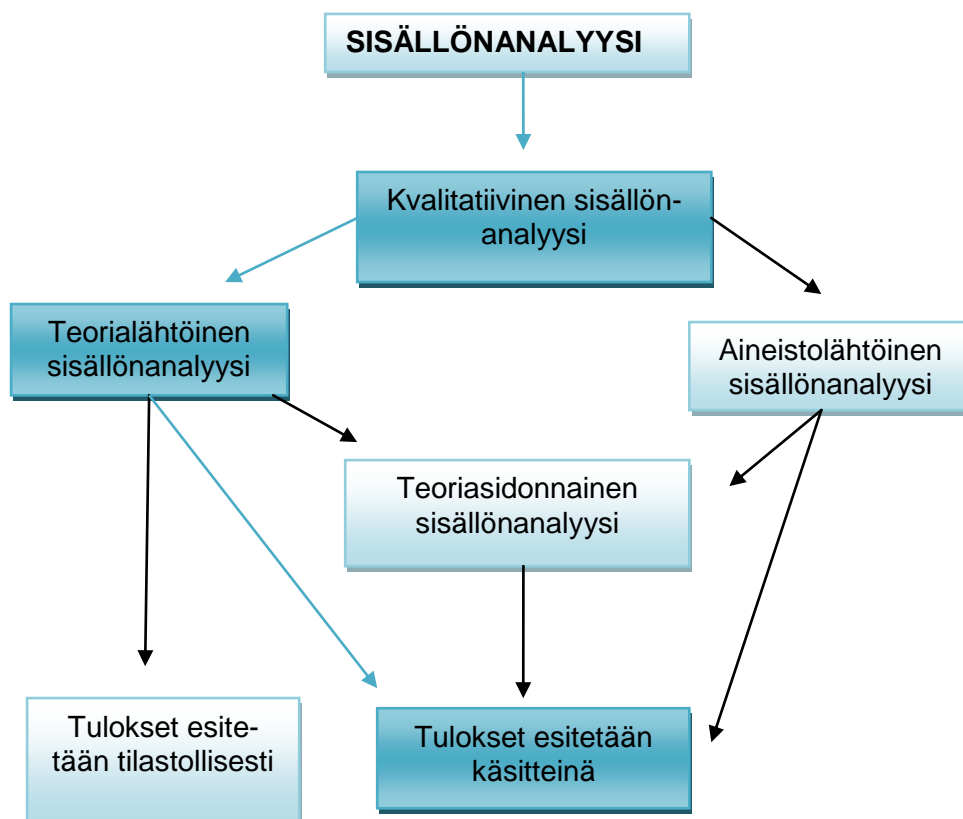
Litterointivaihe sujui kivuttomasti. Siihen tarvittiin vain kärsivällisyyttä ja keskittymiskykyä. Jaoimme aineiston puoliksi, joten molemmille jäi litteroitavaksi 5 haastattelua. Tämäkin jo puolitti työmäärää ja sanotaankin, että litteroinnit ovat haastattelututkijan työssä aikaa vievin osuus (Hirsjärvi–Hurme 2000, 140). Yhden haastatteluista litteroimme nauhaa kuuntelemalla ja poimimalla tärkeimmät asiat ranskalaisin viivoin paperille. Tämä sen vuoksi, että haastattelukielenä oli englantia, joten helpotimme hieman työtämme. Pyrimme säilyttämään kuitenkin asian sisällön mahdollisimman todenperäisenä kääntäessämme haastattelua suomen kielelle. Litteroidessa aineistoa pystyimme kuitenkin samalla tutustumaan aineistoon ja pääsimme taas sisälle tutkimusaiheeseemme. Aineiston litterointivaihe kesti yllättävän kauan, mutta tähän vaikutti myös se, että olimme molemmat eri paikkakunnilla töissä kesän ajan, joten energiaa vei myös muut elämässä muuttuvat asiat. Saimme kuitenkin aineiston litteroitua kesäkuun loppuun mennessä.

Tästä olisi luonnollisesti alkanut aineiston analyysivaihe, mutta siirryimme aineiston analyysivaiheeseen vasta elokuussa, kun pääsimme samalle paikkakunnalle. Totesimme, että meillä ei ollut mahdollisuutta käyttää apunamme analyysiohjelmia. Emme oikein tässä vaiheessa tiedäneet, minne suuntaan olimme menossa. Lähdimme kartoittamaan tilannetta, kuinka pystyisimme analysoimaan aineistoa ilman ohjelmaa. Ajatus aineiston analysoinnista ilman ohjelmaa tuntui aluksi todella hankalalta, mutta päätimme onnistua siinä.

Seuraavaksi oli mietittävä, minkä analyysimenetelmän avulla me lähtisimme aineistoamme analysoimaan. Tutustuimme laadullisten tutkimusten kirjallisuuteen ja lähdimme vertailemaan erilaisia analysointimenetelmiä. Pohdimme eri analysointimenetelmien välillä, mutta päädyimme sisällönanalyysiin.



Lähestyimme haastatteluiden merkityssuhteita teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla, jossa lähdetään liikkeelle teoriasta. Sisällönanalyysi voidaan jakaa aineistolähtöiseen ja teorialähtöiseen sisällönanalyysiin (kuvio 13). Jalko ei kuitenkaan aina ole yksiselitteinen ja usein aineisto luokitellaan sekä aineiston, että teoriapohjan perustella. (Silius 2005; Vilkkä 2005, 140; Seitamaa-Hakkarainen 2012.) Meillä oli jo ennen tutkimusta vahva teoriapohja aiheitamme koskevalle alueelle. Tämä tietyllä tavalla ohjasi meitä teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Huomaamatta aloimme yhdistellä teoriasta lukemiamme asioita puheessamme, kun luimme tutkimusaineistoamme läpi. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoriat ja tutkimukset aiheesta ohjaavat vahvasti käsitteiden ja luokitteluiden tekemisprosessia ja ohjaavat analyysivaihetta. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä on tarkoituksena uudistaa teoreettista mallia tai käsitystä tutkittavasta asiasta tutkittavien antamien merkitysten avulla. (Vilkkä 2009, 140–141.)



Kuvio 13. Sisällönanalyysi (mukailtu Seitamaa-Hakkarainen 2012.)

### 6.2.1 Pelkistäminen

Pelkistämisellä tarkoitetaan, että tutkimusaineistoa pelkistetään eli karsitaan tutkimusmateriaalista pois tutkimusongelman kannalta epäolennaisia informaatiota. Informaation tiivistämistä ohjaa tutkimusongelma tai tutkimuskysymykset. (Vilkkä 2005, 140.) Lähdimme aluksi käymään litteroimiamme haastatteluita lävitse. Haastatteluiden lukemisen jälkeen aloitimme analyysin ensimmäisen vaiheen eli pelkistämisen. Mietimme pelkistämisen periaatteen niin, että pelkistimme lauseen lyhyempään muotoon, kuitenkin häivyttämättä perimmäistä tarkoitusta. Pyrimme käyttämään myös pelkistyksissä samoja sanoja, joita haastateltava oli käyttänyt haastattelussaan. Näin pystyimme vielä pelkistämisen jälkeen pääsemään haastateltavan sisäiseen maailmaan sekä ilmaisuihin.

Teimme pelkistämistä ensin yhdessä. Kävimme koko aineiston läpi ja tiivistimme lauseita lyhyemmiksi kokonaisuuksiksi. Koodasimme kaikki urheilijat numeroiksi jo tässä vaiheessa, joten pystyimme puhumaan urheilijoista numeroilla. Tämän teimme tutkimusetiikan vuoksi, sillä olimme tutkimuslupahakemuksessamme luvanneet käsitellä aineistoa luottamuksellisesti ja niin, ettei ketään tunnisteta tutkimusaineistosta. Laitoimme pelkistetyn lauseen perään aina haastateltavan numeron. Näin pysyisimme seuraavissa vaiheissa perillä, ketkä ovat sanoneet ja mitä. Olennaista ei ole esimerkiksi kuka on numero yksi, vaan se, mitä numero yksi on sanonut. Jos löydämme aineistosta viisi lausetta, jossa todetaan ryhmähengen kehittyneen, emmekä kuljeta numeroita mukana, voisi hyvin olla mahdollista, että sama urheilija olisi todennut viisi kertaa ryhmähengen kehittyneen. Näin päätelmämme ryhmähengen kehitymisestä voisi olla virheellinen, sillä se voisi olla vain yhden mielipide asiasta. Numeroinnilla rajasimme tällaiset väärinymmärrykset pois tekstistä.

Siirsimme pelkistetyt lauseet uudelle tiedostolle, josta tulostimme ne paperiversioiksi. Käytimme paperileikkuria apunamme ja näin meillä oli palapelin palaset valmiina. Koimme kuitenkin helpompana tapana hahmottaa kokonai-

suutta ensin paperilla, kun tietokoneella. Paperilla saimme koko materiaalin käsiemme ulottuviin ja sitä oli helpompi luovasti jaotella ja ryhmitellä.

### 6.2.2 Ryhmittely ja ryhmien nimeäminen

Ryhmittelyvaiheessa tutkimusaineisto ryhmitellään uuteen muotoon sen mukaan, mitä tutkimusaineistosta halutaan selvittää (Vilkkä 2005, 140). Ryhmittelyvaiheen alun teimme vielä yhdessä. Ryhmittelyvaiheessa meitä ohjasivat tekemämme teemahaastattelut ja sen teemat. Jaoimme urheilijoiden kommentit ensin teemoittain. Tämän vaiheen suoritimme paperilla ja voimme sanoa, että paperia ja kommentteja oli paljon. Mutta pystyimme ikään kuin pelaamaan palapeliä tutkimusaineistollamme ja pohtimaan sopivia ryhmittelyitä. Ryhmittelyvaiheessa nousi esille myös sellaisia asioita, mitkä eivät sinänsä olleet ajattelemiemme teemojen sisällä. Tällaisista kommenteista muodostui omia ryhmiään.

Huomasimme materiaalia ryhmitellessämme, kuinka eri tavalla me tutkijoina hahmotamme kokonaisuuksia. Saimme monia hyviä keskusteluita aikaan, sillä toinen meistä yhdistelee asioita jo päässään pienemmiksi ryhmiksi, kun toinen pyrkii käsittelemään ensin isoja kokonaisuuksia, jonka jälkeen vasta pureudutaan pienempiin ryhmiin. Tämä herätti paljon keskustelua keskuudessamme, mutta pääsimme kuitenkin ryhmittelyistä yhteisymmärrykseen. Tällaisiin käsittelytapojen erilaisuuksiin vaikuttaa varmasti aineistoon perehtyneisyys ja se tekeekö luokitteluita jo tiedostamatta ajatuksissaan. Oli kuitenkin rikkaus, että teimme luokittelua eri tyyleillä, sillä näin emme varmasti ainakaan suin päin ohittaneet mitään tutkimusaineistostamme. Useat metodikirjojen kirjoittajat ovat todenneetkin, että tutkijat voivat monesti päätyä hyvin erilaisiin ratkaisuihin luokitellessaan ja tulkitessaan aineistoa. Synä tähän voi olla se, että kaikilla tutkijoilla ei ole samanlaista teoreettista perehtyneisyyttä ja esiymmärrystä tutkittavaan aiheeseen. (Vilkkä 2005, 159.) Mielestämme olemme molemmat hyvin perillä tämän tutkimusaiheen teoreettisesta pohjasta, mutta huomaamme, että molemmilla on omia erikoisalueitaan, joissa voi loistaa perusteluineen.

Koska tutkimuskohteenaamme ovat urheilijoiden kokemukset psykologisen valmentautumisen vaikuttavuudesta sekä vaikuttamisesta heidän kehitty miseensä urheilijana, emme vielä tässä vaiheessa rajanneet mitään ryhmiä pois aineistostamme. Koimme sen tärkeäksi, koska jokaisen urheilijan kokemus on tärkeä ja ainutkertainen. Kun pelkistetyt lauseet oli jaettu ryhmiin, kokosimme ne tietokoneelle yhteen samaan tiedostoon. Tässä vaiheessa tutkimusta toimimme eri paikkakunnilla, joten jaoimme jakamamme palapelin palat puoliksi ja jatkoimme ryhmittelyä erikseen.

Tämän jälkeen alkoi kattokäsitteiden luominen. Nimesimme jokaisen ryhmän sitä parhaiten kuvaavalla nimellä. Nimeämisvaiheessa ryhmät saivat vielä tiivistyä ja ryhmien sisälläkin muodostui pienempiä ryhmiä, joille annoimme otsikoita. Kävimme lopuksi kertaalleen yhdessä läpi ryhmittelemämme aineistot ja muuttelimme vielä jakamiamme ryhmiä tiiviimmiksi packageiksi. Tuloksena tästä muodostui siis erilaisia luokitteluita, joiden avulla pyrimme ymmärtämään ja hahmottamaan urheilijoiden kuvaamaa merkityskokonaisuutta (Vilkkä 2005, 140). Kävimme urheilijoiden kokemukset läpi tutkimuskysymyksiin sisältyvien teemojen mukaisesti (taulukko 7).

Taulukko 7. Tutkimustehtävät ja analyysin teemat

<b>Tutkimustehtävät</b>	<b>Analyysin teemat</b>
Miten urheilijat kokivat yksilöllisten psykologisten suoritustaitojen harjoittelun ja vaikuttavuuden urheilijana kehittymiseen?	Motivaatio
	Rentoutuminen
	Itsearviointi /Otteluarviointi
	Tunteiden kartoittaminen
	Mielikuvaharjoittelu
Miten urheilijat kokivat ryhmätyöskentelyn ja sen vaikuttavuuden joukkueen toiminnan tehokkuuteen?	Ryhmätyöskentely
	Normien vahvistaminen
	Itseohjautuvuus ja autonomia
	Koheesion vahvistaminen

Käsittelimme jokaisen teeman ja sen sisällä olevat luokat vielä yksityiskohtaisesti läpi. Muodostimme tekemistämme luokista vielä pienempiä luokkia käsittekartan muotoon. Näin jatkoimme vielä tutkimusaineistomme prosessointia

ja kävimme keskustelua havaitsemistamme yhtäläisyyksistä, sekä eroavaisuuksista tutkimusaineistossamme. Keskustelut olivat rakentavia ja ne syvensivät käsitystämme aineistoistamme ja tunsimme, että olimme vihdoin päässeet kiinni tutkimusmateriaaliimme.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Yleensä tutkimusta mitataan validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Toimintatutkimuksen validointi on hankalaa, koska tutkimus perustuu sosiaalisten tulkintojen pohjalle (Heikkinen–Syrjälä 2007, 148). Meidän on mahdotonta päästä sisälle urheilijoiden kokemaan todellisuuteen, mutta voimme luoda kuvan siitä omiin tulkintoihimme ja urheilijoiden haastatteluihin nojaamalla. Emme kuitenkaan pysty kuvaamaan ”oikeaa todellisuutta”. Reliabiliteetti on toimintatutkimuksessa mahdoton, sillä tilanne on yksittäinen ja tutkimuksen tarkoituksena on muuttaa käytäntöjä (Heikkinen–Syrjälä 2007, 148). Käytämmekin tutkimuksemme arvioinnin apuna viittä periaatetta toimintatutkimuksen arvioimiseksi. Näitä periaatteita ovat historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 149.)

*Reflektiivisyys.* Toimintatutkimus perustuu tutkijan esiymmärrykseen aiheesta ja vähittäin kehittyvään tulkintaan tutkimuksen edetessä. Tämän vuoksi sanoaankin, että laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tärkein tutkimusväline on hän itse. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 152.) Reflektoidessaan ihminen tutkii omia ajatussisältöjään ja kokemuksiaan (Heikkinen–Jyrkämä 1999, 36). Reflektion päämääränä on tunnistaa piilevä toiminta (Aaltola–Syrjälä 1999, 19). Tämän vuoksi kirjoitimmekin koko tutkimuksen ajan tutkimuspäiväkirjoja. Keskustelimme kokemistamme asioista ja näin pääsimme peilaamaan kokemuksiamme, emmekä sokeutuneet omille ajatuksille. Tällä tavoin pyrimme tunnistamaan toiminnastamme rutiininomaista piilevää tietoa (Aaltola–Syrjälä 1999, 19).

Koemme, että tutkimuksemme reflektiivisyys kasvoi tutkimuksen loppua kohden. Aluksi keskustelimme asioista hieman pintapuolisesti, mutta raportointijakso on selkeästi vienyt tutkimustamme sekä omaa ajatteluamme isoja askeleita eteenpäin. Meidän välisten keskusteluiden määrä ja syvyys on lisääntynyt tutkimuksen edetessä. Osasimme perustella valintojamme syvällisem-

min ja näiden kehittävien keskusteluiden jälkeen oli helpompaa tehdä ratkaisuja.

Koska tulkitsimme sosiaalista todellisuutta, oli meidän tarpeellista tarkastella meidän suhdetta tutkimuskohteeseen (Heikkinen–Syrjälä 2007, 152). Tutkimusraportin alussa pohdimme omia taustojamme ja kohderyhmämme taustaa sekä näiden välistä vuorovaikutusta. Tutkimuksen alussa tiedostimme molempien ennakkokäsitykset ja näin niistä ei muodostunut rajoittavia uskomuksia tutkimuksen edetessä, vaan tarkastelimme tutkimusryhmää avoimin mielin.

*Dialektisuus.* Dialektisuudella tarkoitetaan todellisuuden rakentumista siten, että väitteet ja vastaväitteet keskustelevat, kunnes näiden lopputuloksena syntyy ratkaisu (Heikkinen–Syrjälä 2007, 153). Dialektisuus periaatetta noudattaen olemme ottaneet tutkimukseemme mukaan urheilijoiden suoria laimauksia. Työssämme meidän ja urheilijoiden kokemukset sekä teoria keskustelevat keskenään, näin olemme mielestämme saaneet hyvän dialektisuuden työhömmе. Olemme pyrkineet tuomaan esille myös eri teorioiden keskustelua aiheista, mutta tätä olisimme voineet tehdä enemmän.

*Historiallinen jatkuvuus.* Toimintatutkimuksen historiallista jatkuvuutta voidaan tarkastella kahdella tasolla, joita ovat yleinen yhteiskunnallinen sekä pienemmän sosiaalisen yhteisön toiminnan tarkastelu (Heikkinen–Syrjälä 2007, 150). Tässä tutkimuksessa tarkastelimme tietyn tapauksen toimintaa. Kun aloitimme toimimisen joukkueen kanssa, tutustuimme sen toimintahistoriaan. Edellisellä kaudella joukkue pääsi liigakarsintoihin asti, mutta tavoite liigaan nousu jäi saavuttamatta. Joukkue koostui tällä kaudella myös osittain samoista pelaajista, joten he olivat kokeneet tappion liigakarsinnoissa. Näiden asioiden tiedostaminen helpotti urheilijoiden kanssa toimimista yksilö- ja joukkueetasolla.

Toimintatutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on tärkeää tarkastella sen toimivuutta. Toimivuutta arvioidaan sen käytännön hyötyjen pohjalta, joita tutkimusryhmä on kokenut tutkimuksen aikana. On myös tärkeää tuoda esille

tutkimuksessa epäonnistuneet asiat, koska näin ollen voidaan tuottaa tietoa, miten asioita ei kannata tehdä. (Heikkinen–Syrjälä 2007, 156.) Olemme pyrkineet erottelemaan pohdinnassa kunkin käytetyn metodin toimivuuden meidän tutkimuksessamme, ja lisäksi olemme miettineet jälkikäteen, kuinka tiettyjä asioita olisi voinut tehdä tämänhetkisen tiedon ja ymmärryksen valossa.

## 7.2 Tutkimusjakso suurennuslasin alla

Tutkimuksemme tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida psykologisen valmentautumisen ohjelmointi naisten lentopallojoukkueelle. Joukkue koostui 13 nuoresta naislentopalloilijasta, 3 valmentajasta ja taustajoukoista. Pyrimme luomaan mahdollisimman vaikuttavan psykologisen valmentautumisen kokonaisuuden juuri tälle joukkueelle. Toteutimme tutkimusta toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti ja kyseessä oli laadullinen tapaustutkimus. Aineistomme muodostui urheilijoiden kokemuksista ja meidän molempien tekemistä tutkimuspäiväkirjoista. Selvitimme urheilijoiden kokemuksia teemahaastatteluiden avulla. Lähdemme pohtimaan kronologisessa järjestyksessä tekemiemme valintojen onnistumista ja vaikuttavuutta urheilijoihin.

Ensiksi pohdimme valitsemiamme yksilön psykologisten suoritustaitojen kehittämismenetelmiä. Menetelmät, joita käytimme näiden taitojen kehittämisessä, olivat teoriassa perusteltuja ja näin luotimme niiden toimivuuteen. Emme käyttäneet tutkimuksessamme minkäänlaista määrällistä mittaria taitojen kehittymisen arvioinnissa, mutta urheilijat kertoivat kokeneensa näiden taitojen kehittyneen, kukin omalla tasollaan.

*Psykologisten taitojen oppiminen.* Tutkimuksessa nousi esille psykologisten taitojen oppimistehokkuuteen vaikuttavia asioita. Näistä tärkeimmäksi me nostaisimme urheilijan oman motivoitumisen psykologisten taitojen harjoitteluun. Emme siksi, että psykologinen valmentautuminen olisi ”henkimaailmaan hommia”, vaan siksi, että motivoitumisella on suora vaikutus harjoitusmäärin (Liukkonen–Jaakkola 2012, 48). Osa urheilijoista oli motivoituneita koko jakson ajan ja suorittivat riittävän suuren määrän omatoimisia harjoituksia. Osa urheilijoista ei ollut alussa niin motivoituneita, mutta suoritettuaan riittävästi harjoittelua ja huomattuaan harjoitusvaikutukset, motivaatio nousi loppua



kohden. Koska psykologisten suoritustaitojen kehittymistä on hankalaa mitata ja se perustuu hyvin pitkältä urheilijan rehellisyyteen kokemistaan harjoitusvaikutuksista. Meidän mielestämme on tärkeää keskittyä siihen, että harjoitusmäärä on riittävän suuri, että taito pystyisi kehittymään ja automatisoitumaan. Jos urheilija ei kuitenkaan harjoittele riittävästi tai on epärehellinen, on asian todentaminen hyvin haastavaa. Toiseksi psykologistentaitojen oppimistehokkuuteen vaikuttaa myös urheilijoiden taustat. Olisimme voineet yksilöidä toimintaa vielä enemmän, sillä haastatteluista kävi ilmi, että muutama urheilijoista oli jo selkeästi pidemmällä näiden taitojen oppimisessa. Psykologisten taitojen oppiminen vaatii ennen kaikkea riittävästi harjoittelua, mutta sen lisäksi urheilijan on mahdollista saada lisää itseluottamusta ja uskoa omaan tekemiseensä, jos hän kokee harjoittelusta olevan hyötyä itselleen.

*Rentoutusharjoittelu.* Jokainen urheilija koki saaneensa hyötyä rentoutusharjoittelusta ja kehittyneensä siinä. Jäimme tutkijoina miettimään, olisimmeko saaneet omatoimista rentoutusharjoittelua tehokkaammaksi, jos olisimme kontrolloineet harjoitusten toteuttamista. Meidän mielestämme hyvänä ratkaisuna ja motivointikeinona olisi voinut toimia viikoittainen rentoutusharjoittelulomakkeen seuranta pienryhmissä. Osa urheilijoista oppi säätelemään omaa vireystilaansa rentoutusharjoittelun avulla, mutta mietimme olisimmeko tehokkaalla omatoimisten tehtävien kontrolloinnilla voineet tukea myös loppujen urheilijoiden kehittymistä tälle tasolle. Tämä kuitenkin soti alkuperäistä ajatustamme vastaan urheilijoiden itseohjautuvuudesta harjoittelunsa suhteen. Tässä tilanteessa annoimme urheilijoille liikaa vastuuta ja se johti siihen, etteivät urheilijat toteuttaneet kaikkia suunniteltuja harjoituksia.

*Tunteiden säätely.* Tunteiden tunnistamisprosessi eteni mielestämme suunnitelmien mukaisesti. Kaikki urheilijat oppivat tunnistamaan ja nimeämään suoritustunteitaan. Osa urheilijoista oppi hallitsemaan pelitilanteessa tunteitaan erilaisia tunteiden hallintamenetelmiä hyödyntäen, kuten reagoimalla tunteiden aiheuttamiin fyysisiin vasteisiin, keskustelemalla ja kirjoittamalla tunteita paperille, suuntaamalla huomiota suorituksen toteuttamiseen, ajattelemalla positiivisesti sekä hengitystä käyttämällä. Käytimme mielestämme perusteltuja toimia tunteiden tunnistamis- ja säätelyprosessin opettelussa, mutta vähäi-

sen ajan vuoksi kaikki urheilijat eivät saavuttaneet säätelyn tasoa. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet tarjota urheilijoille enemmän tietämystä sekä käytännönläheisempiä esimerkkejä tunteiden säätelystä.

*Mielikuvaharjoittelu.* Yhtenä menetelmänä käytimme mielikuvaharjoittelua. Urheilijat kokivat kehittyneensä mielikuvaharjoittelussa ja kokeneensa sen lisänsen itseluottamusta sekä keskittymiskykyä. Itseluottamuksen nousu mielikuvaharjoittelun avulla on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Cumming–Olphin–Law 2007, 640). Suurin osa urheilijoista kuitenkin käytti omatoimisesti kognitiivista mielikuvaharjoittelua suoritustekniikoiden kehittämiseksi. Urheilijat havaitsivat tämän vaikutuksen myös kentällä. Tästä olimme hieman yllättyneitä, sillä pyrimme harjoitteissa ensisijaisesti vaikuttamaan mielikuvaharjoittelun motivationaaliseen puoleen. Luulemme tämän johtuvan siitä, että urheilijat olivat tiedostamattaan tehneet kognitiivista mielikuvaharjoittelua taidon oppimisen tukena jo aikaisemmin. Osa kuitenkin käytti mielikuvaharjoittelua motivationaalisesti myös omatoimisesti.

Seuraavassa pohdimme ryhmätoiminnan vaikuttavuutta joukkueen tehokkuuteen ja kehittymiseen. Päädyimme valitsemaan ryhmätoiminnan kehityskohteiksi perustehtävään sitouttamisen, koheesion lisäämisen, joukkueen itseohjautuvuuden opettelemisen sekä autonomian kehittämisen. Valintamme olivat mielestämme onnistuneet ja myös joukkueen menestys vaikutti heidän kokemuksiinsa ryhmätyöskentelystä.

*Pienryhmätyöskentely.* Päätimme käyttää pienryhmätyöskentelyä pääasiallisena työskentely tapana joukkueen kanssa toimittaessa. Tällä pyrimme lisäämään vuorovaikutusta joukkueen jäsenten kesken. Vaikutukset olivat urheilijoiden kokemusten mukaan positiiviset. He kertoivat vuorovaikutuksen lisääntyneen joukkueen sisällä ja kaikki pääsivät osallistumaan toimintaan. Pienryhmätyöskentely tiivistä joukkuetta, kun he oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Mielestämme onnistuimme työskentelytavan valinnassa erinomaisesti ja ainoana kuormittavana tekijänä urheilijat kokivat kielimuurin joukkueen jäsenten välillä. Tämä kuitenkin mahdollisti eri kieltä puhuvien pelaajien

osallistumisen toimintaan, kun tilanne vaati kaikkien joukkueen jäsenten osallistumista toimintaan.

*Normien vahvistaminen.* Perustehtävään sitouttamiseen pyrimme vaikuttamaan normien vahvistamisen avulla. Sääntöjen ja normien luominen oli varsinkin kesken kauden tulleeille pelaajille hyväksi, sillä pelaajat toimivat ja työskentelevät parhaiten järjestelmällisessä ympäristössä (Nakamura 1996, 117). Näin uusillekin pelaajille tuli selväksi, mitkä ovat joukkueen säännöt ja millaista toimintaa tuetaan. Normien luominen sujui urheilijoilta hyvin nopeasti ja he kokivat normien kirjoittamisen vaikuttaneen positiivisesti joukkueen koheesioon ja ryhmän toimintarakenteeseen. Joukkueessa on oltava riittävä koheesion taso, jotta se pystyy toimimaan tehokkaasti yhdessä (Pennington 2005, 83). Ryhmän asettamat tavoitteet toiminnalle olivat selkeät, eikä meidän tarvinnut huolehtia tavoitteeseen sitouttamisesta. Myös pelaajien henkilökohtaiset tavoitteet tukivat joukkueen tavoitetta.

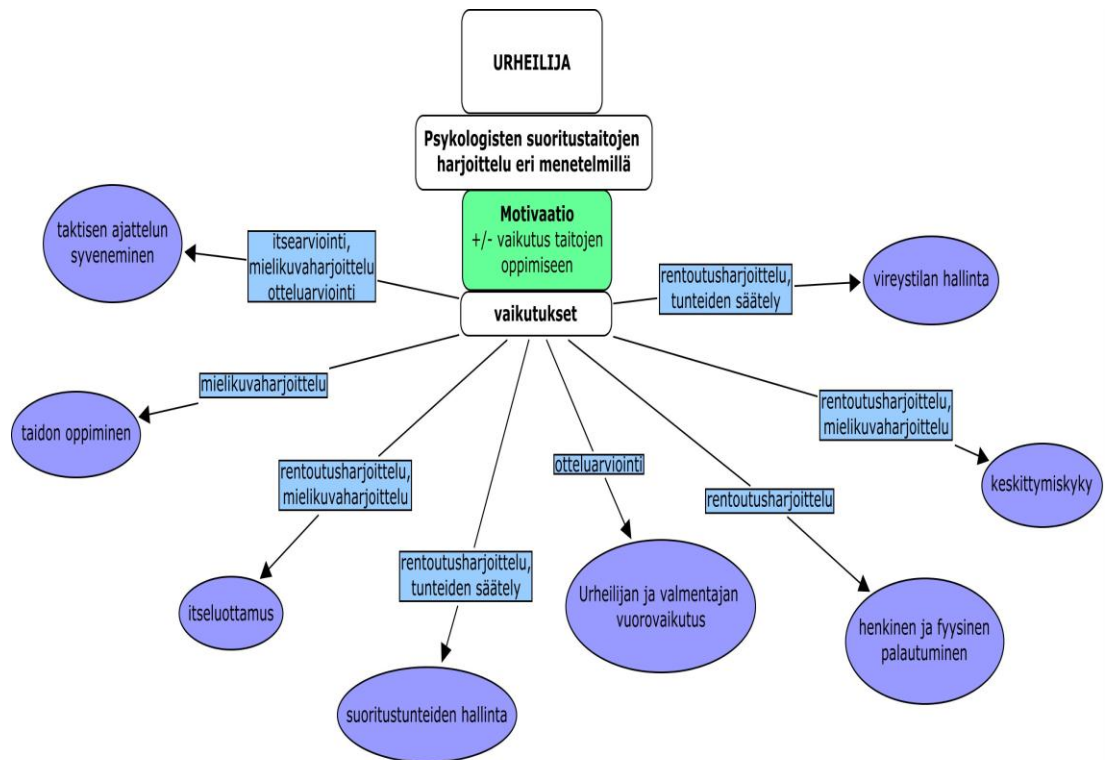
*Voimavaravideo.* Urheilijat kokivat voimavaravideon luomisen positiivisena joukkuehengen nostattajana. Meidän näkemyksemme mukaan joukkueen tehtävä- ja sosiaalinen koheesio olivat jo valmiiksi hyvällä tasolla, mutta halusimme kuitenkin lisätä joukkueen sosiaalista koheesiota ja ryhmän ”mehenkeä” ennen liigakarsintoja. Urheilijoiden kokemusten perusteella menetelmän valinta oli erittäin onnistunut. Joukkueen korkea sosiaalinen koheesio voi aiheuttaa konformismia, mikä heikentää joukkueen suoritusta (Carron–Hausenblas–Eyes 2005, 260). Joukkueen pelaajat eivät, kuitenkaan maininneet haastatteluissa tästä mitään, emmekä mekään havainneet mitään konformismiin liittyvää.

*Itseohjautuvuus ja autonomia.* Joukkueen itseohjautuvuuden kehittämiseksi pelaajat täyttivät otteluarviointilomakkeita, suunnittelivat lajiharjoituksia ja analysoivat liigakarsinta vastustajaa. Nämä toimet vaikuttivat urheilijoiden itseohjautuvuuteen positiivisesti ja he kokivat oman ja joukkueen pelillisen ajattelun kehittyneen.

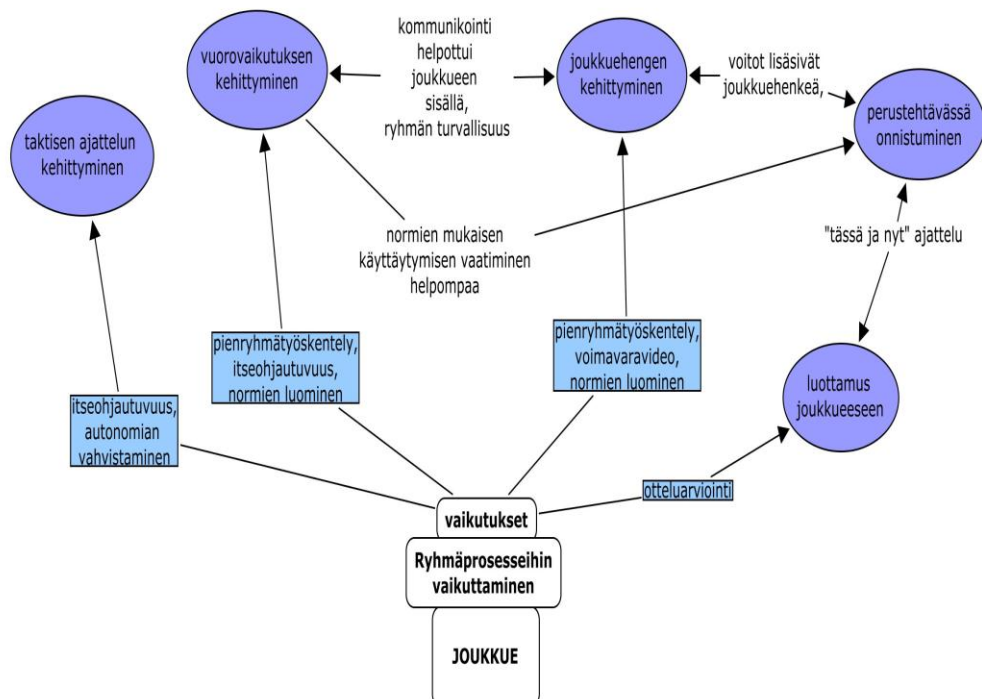
Otteluarviointilomake toimi pääosin niin kuin olimme ajatelleet, mutta yllättäen pelaajat kokivat sen merkityksellisimmän vaikutuksen olleen valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen kehittymisessä. Tämän mahdollisti valmentajan toiminta, sillä hän keskusteli otteluarviointilomakkeen pohjalta ottelusta jokaisen urheilijan kanssa. Otteluarviointilomake kehitti myös pelaajien pelin jälkeistä prosessointia ja ajattelua.

Harjoitusten suunnittelu oli mielestämme oiva harjoitus tälle joukkueelle. Harjoitus kehitti joukkueen pelillistä ajattelua ja näkyi selkeästi myös pelikentällä. Itseohjautuvuus lisäsi ryhmässä vuorovaikutusta ja koheesiota, kun pelaajat joutuivat keskustelemaan kriittisesti omasta toiminnastaan. Samankaltaiseen tulokseen myös Säynäjäkangas (2006, 69) oli tullut tutkimuksessaan. Harjoitustilanteessa olisimme voineet kiinnittää huomiota tehtävänantoon, joka oli liian monivaiheinen. Tämä loi todella suurta hämmennystä urheilijoiden keskuudessa, ja sillä saattoi olla negatiivista vaikutusta työskentelyn tehokkuuteen. Olisimme voineet pilkkoa tehtävänannon niin, että ensimmäisessä osassa joukkue olisi miettinyt kehityskohteitaan ja vahvuuksiaan. Toinen osa olisi sisältänyt paljon keskustelua, jossa urheilijat olisivat saaneet pohtia, miten nämä kehityskohteet käytännössä näkyvät pelikentällä ja mistä ne johtuvat. Vasta kolmannessa vaiheessa joukkue olisi saanut ratkoa, millä lajiharjoitteilla kehityskohteita voidaan kehittää.

Kuviossa 14. esittelemme luomamme mallin, kuinka urheilijat kokivat tässä tutkimuksessa käyttämiemme menetelmien vaikuttavan suorituksen paraneamiseen. Malliin olemme koonneet urheilijoiden kokemat vaikutukset yksilöllisten psykologisten suoritustaitojen harjoittelusta, ja mikä menetelmä vaikutti mihinkin suoritustaitoon tai psykologiseen ominaisuuteen. Ryhmäprosessien kehittämiseen liittyvät kokemukset ovat moniulotteisia, koska teettämällämme harjoituksella oli vaikuttavuutta haluttuun prosessiin, mutta samalla se kehitti myös muita prosesseja.



## Suorituksen paraneminen



Kuvio 14. Psykologisen valmentautumisen vaikutukset

*Aineistonkeruumenetelmät.* Keräsimme aineistoamme teemahaastatteluiden avulla. Emme olleet aiemmin tehneet haastatteluja kenellekään, joten olimme aloittelijoita. Otimme selvää miten teemahaastattelun tulisi toimia ja miten teemat valitaan, mutta itse haastattelutilanne oli meille aivan uusi. Tähän olisimme toivoneet enemmän valmiuksia, sillä näin jälkeenpäin haastatteluja kuunnellessa huomaamme, että joitain kysymyksiä olisi pitänyt tarkentaa ja kysyä selkeämmin. Toteutimme haastattelut lyhyellä syklillä toisistaan, joten haastatteluiden litterointi alkoi vasta, kun kaikki haastattelut oli suoritettu. Tässä olisimme voineet toimia niin, että olisimme toteuttaneet haastattelut sellaisella syklillä, että olisimme ehtineet litteroida haastatteluja heti niiden jälkeen. Näin olisimme mahdollistaneet myös oman kehittymisemme haastattelijoina haastatteluiden aikana.

*Vuorovaikutus valmentajan ja tutkijoiden välillä.* Heräsimme tutkimuksen jälkeen ajatukseen, että miksi emme huomioineet valmentajaa tarpeeksi tutkimusjakson aikana. Olisimme jälkeenpäin ajateltuna voineet ottaa valmentajaa enemmän mukaan, jotta hänelle olisi myös jäänyt syvempi ja selkeämpi kokemus toteutusjaksosta. Näin olisimme voineet myös varmistaa psykologisen valmentautumisen jatkumisen joukkueessa myös tämän tutkimusjakson jälkeen.

*Eettisyys.* Tutkimuksessamme käsitelimme hyvinkin arkaluontoisia asioita, koska keskiössämme olivat urheilijoiden kokemukset. Tämän vuoksi eettisyys nousi suureen rooliin tutkimusta tehdessä. Ennen toteutusjakson alkamista täytätimme urheilijoilla kirjallisen tutkimuslupahakemuksen (Liite 1). Tässä hakemuksessa kuvasimme tutkimuksemme pääkohdat ja tarkoitukset, aineistonkeruumenetelmät ja osallistujien henkilötietojen käsittelytavat. Tämän vuoksi, että jokaisella tutkittavalla on oikeus hyväksyä tai kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Vakuutimme, että tutkimuksesta saamaamme aineistoa käsitellään luottamuksellisesti, eikä ketään tutkimukseen osallistujaa voida tunnistaa tutkimuksestamme. (Huovinen–Rovio 2006, 99; Hirsjärvi–Hurme 2009, 20.) Jokainen urheilija allekirjoitti tutkimuslupakaavakkeen. Tutkimuslupakaavakkeen allekirjoittamisessa huomioitiin myös urheilijoiden alaikäisyys, sillä tällaisessa tapauksessa ala-ikäisen urheilijan vanhempi oli val-

tuutettu allekirjoittamaan hakemuksen. Saimme kaikilta suostumuksen tutkimukseen.

Eettisessä valossa tarkasteltuna meidän oli ajoittain haastavaa toteuttaa tutkimuslupahakemuksessamme lupaamia asioita, koska urheilijat kuvasivat kokemuksiaan hyvin yksityiskohtaisesti. Tämän vuoksi jouduimme muuttamaan tekstistä asioita, joista urheilija olisi voitu tunnistaa, kuitenkin säilyttäen tekstin alkuperäisen asiasisällön.

*Jatkotutkimusaiheet.* Jatkotutkimusaiheita jäi ajatuksiin jonkin verran. Keräsimme tutkimuksen aikana laajasti aineistoa, joten siitä olisi riittänyt moneen opinnäytetyöhön. Esimerkiksi yksilöiden psykologisten taitojen kehittymistä voitaisiin verrata pelisuoritusten kehittymiseen. Pelisuoritukset kirjautuvat Data Volley -analyysiohjelmaan, jonka avulla voitaisiin verrata yksittäisen pelaajan onnistumisprosentin yhteyksiä psykologisten suoritustaitojen kehittymiseen. Yksilöllisten psykologisten suoritustaitojen kehitystä voitaisiin myös mitata säännöllisen itsearvioinnin avulla ja niiden yhteyttä esimerkiksi rentoutusharjoittelussa tapahtuvaan kehitykseen fyysisillä mittauksilla (sykkeen seuranta rentoutuessa). Ryhmäprosesseihin vaikuttamisesta kumpusi meidän tutkimuksessamme muutamia mielenkiintoisia aihealueita. Olisi mielenkiintoista tutkia ryhmän itseohjautuvuutta erilaisissa urheilu konteksteissa, sekä millä toimilla siihen voitaisiin vaikuttaa tehokkaimmin ja kuinka pysyvää tai yksilöiden mukana ryhmästä toiseen liikkuvaa se on. Lisäksi voitaisiin tutkia, kuinka juniorijoukkueiden autonominen kehittäminen vaikuttaa yksilöiden kehittymiseen pitkällä aika välillä.

*Viimein kello pysähtyi. Me onnistuimme.*



## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aaltola, J. – Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. – Teoksessa Toimintatutkimuksen perusteita - Siinä tutkija missä tekijä (toim. H. Heikkinen, R. Huttunen, P. Moilanen), 11–24. Juva: Atena KUSTANNUS.
- Burton, D. – Raedeke, T. 2008. Sport psychology for coaches. United States of America: Human Kinetics.
- Carron, A. – Hausenblas, H. – Eys, M. 2005. Group dynamics in sport. Third Edition. United States of America: Sheridan Books.
- Cumming, J. – Olphin, T. – Law, M. 2007. Self-reported states and physiological responses to different types of motivational general imagery – Teoksessa Journal of sport and exercise psychology, 629–644. Human Kinetics.
- Davis, M. – Eshelman, E. – McKay, M. 2000. The relaxation & stress reduction workbook. Fifth Edition. United States of America: New Harbinger Publications.
- Dunderfelt, T. 2010. Ilon psykologia. Juva: WS Bookwell.
- Eskola, J. – Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (toim. J. Aaltola, R. Valli.), 25–43. 2. painos. Juva: PS-kustannus.
- Frantsi, P. 2012. Ajatusten ja mielikuvien ohjaus – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi), 88–94. Tampere: Tammerprint Oy.
- Gorbunov, G. – Liukkonen, J. 1995. Suggestioilla menestykseen – psyykkärin käsikirja. Jyväskylä: Järviseudun paino Oy.
- Grönfors, P. 2011. Nuorten urheilijoiden kokemuksia psykologisesta valmentautumisesta. Opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.
- Hall, C. – Mack, D. – Paivio, A. – Hausenblas, A. 2007. Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire – Teoksessa Essential readings in sport and exercise psychology (toim. D. Smith, M. Bar-Eli), 258–264. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. 2007. Emotions and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model – Teoksessa Essential readings in sport

and exercise psychology (toim D. Smith, M. Bar-Eli), 55–69. Champaign IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. 2000. Emotions in sports. Champaign IL: Human Kinetics.

Hardy, L. – Jones, G. – Gould, D. 2003. Understanding psychological preparation for sport–Theory and Practice of Elite Performers. British Library Cataloguing in Publication Data.

Heikkinen, H. 2001. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena – Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (toim. J. Aaltola, R. Valli), 116–132. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen, H. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat – Teoksessa Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä.), 16–37. 1. painos. Vantaa: Dark Oy.

Heikkinen, H. – Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toiminta tutkimus? – Teoksessa Toimintatutkimuksen perusteita - Siinä tutkija missä tekijä (toim. H. Heikkinen, R. Huttunen, P. Moilanen), 25–56. Juva: Atena KUSTANNUS.

Heikkinen, H. – Rovio, E. 2007. Toimintatutkimuksen raportointi – Teoksessa Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä), 114–130. 2. tark. painos: Vantaa: Dark Oy.

Heikkinen, H. – Rovio, E. – Kiilakoski, T. 2007. Toimintatutkimus prosessina – Teoksessa Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä), 78–93. 2. tark. painos. Vantaa: Dark Oy.

Heikkinen, H. – Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi – Teoksessa Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä), 144–162. 2. tark. painos. Vantaa: Dark Oy.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia-lloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Herrala, H. – Kahrola, T. – Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. 1.painos. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hiltunen, S. – Kiviaho, M. – Vikeväinen-Tervonen, L. 2003. NLP perusteet. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.

Hirsjärvi, S. – Hurme, H. 2000; 2009; 2011. Tutkimushaastattelu–Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hirsjärvi, S – Remes, P. – Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.
- Huovinen, T. – Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä – Teoksessa Toiminnasta tietoon–Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat (toim. H. Heikkinen, E. Rovio, L. Syrjälä.), 94–113. 1. painos. Vantaa: Dark Oy.
- Hyttinen, N. 2009. Osallistavat menetelmät käytännössä. Osoitteessa <http://www.jarjestoarviointi.fi/@Bin/1798608/Nina+K.+Hyttinen+4.6.2009.pdf>. 11.9.2012
- Hämäläinen, P. 2012. Mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille: Voittoon. Helsinki: Kirjapaja.
- Häyrinen, M. – Paananen, A. 2006. Pelianalyysi ja videokoostejärjestelmä lentopallossa. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Osoitteessa [http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2006\\_hay\\_pelianalyy\\_10000.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2006_hay_pelianalyy_10000.pdf). 5.9.2012
- Juntumaa, B. 2008. Kasvatus ja valmennustyylien yhteys juniorijääkiekkoilijoiden suoriutumisstrategioihin, tyytyväisyyteen ja joukkueen koheesioon. Helsingin yliopisto: Psykologian laitos, väitöstyö.
- Jylhä, R. 2011. Suggestioherkkyystesti. 12.11.2011.
- Jylhä, R. 2011. Motivoitumistapatesti. 12.11.2011.
- Kaitainen, M. 2012. Taitavaksi oppijaksi. Koulutuskeskus Salpaus. Osoitteessa <http://edu.phkk.fi/opiskelu/intope/ohjaava/Ryhm%C3%A4.htm>. 23.9.2012
- Kalakoski – Laarni – Paavilainen – Anttila – Halonen – Kallio 2010. Persoona 4–Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. 1-3.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita.
- Kataja, J. 2012. Mielikuvien käyttö – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi), 199–205. Helsinki: Tammerprint Oy.
- Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. painos. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kauppila, A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Juva. PS-kustannus.

- Kauppila, R. 2010. Mielen voima–Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Juva: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen. 9. painos. Juva: WSOY.
- Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi), 69–87. Tampere: Tammerprint Oy.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet–Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: PS-kustannus.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi–ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki. Edita prima Oy.
- Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus–Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Lintunen, T. – Rovio, E. – Haarala, S. – Orava, M. – Westerlund, E. – Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi), 30-38. Tampere: Tammerprint Oy.
- Lintunen, T. – Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 13–27. Tampere: Esa Print Oy.
- Liukkonen, J. 1995. Psykkisen valmennuksen työkirja. Jyväskylä: Jyväskylän seudun Paino.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi ), 48–68. Tampere: Tammerprint Oy.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. – Kataja, J. 2006. Psykkinen valmennus lentopallossa: Suomen Lentopalloliitto Ry. SLU-Paino.
- Liukkonen, J. – Jaakkola, T. 2003. Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto: Kainuun sanomat Oy.
- Lukkarila, J. 2012. Otteluarviointilomake. 10.11.2011.
- Matikka, L. 2012. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. – Teoksessa urheilupsykologian perusteet ( toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi), 95–103. Tampere: Tammerprint Oy.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Nakamura, R. 1996. The Power of Positive Coaching. United states of America: Jones and Bartlett Publishers.
- Nikander, J. – Rovio, E. 2009. Tehtäväsuuntautuneen motivaatio ilmaston luominen – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 232–251. Tampere: Esa Print Oy.
- Närhi, A. – Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Opetushallitus 2010. Tunteesta tunteeseen. Osoitteessa [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoit](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoit) harjoitte 16.8.2012
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- Roos-Salmi, M. 2012. Itsepuhe – Teoksessa Urheilupsykologian perusteet (toim. L. Matikka, M. Roos-Salmi), 164–169. Tampere: Tammerprint Oy.
- Rovio, E. – Nikkola, T. 2009. Ohjaaminen on tutkivaa työtettä ja kuuntelemista. – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 317–329. Tampere: Esa Print Oy.
- Rovio, E. 2009. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 127–154. Tampere: Esa Print Oy.
- Rovio, E. 2009. Ryhmän kiinteys eli koheesio – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 155–178. Tampere: Esa Print Oy.
- Rovio, E. 2002. Joukkueellinen yksilöitä. Jyväskylä: LIKES.
- Rovio, E. – Saaranen-Kauppinen, A. 2009. Ryhmädynamiikka ja ryhmän suhdejärjestelmä. – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 59–85. Tampere: Esa Print Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. – Rovio, E. 2009. Päätöksen teko ja suorittaminen ryhmässä – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 29–58. Tampere: Esa Print Oy.
- Salmi, O. – Rovio, E. – Lintunen, T. 2009. Ryhmäkehitystä ohjaavia voimia – Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa (toim. E. Rovio, T. Lintunen, O. Salmi), 87–122. Tampere: Esa Print Oy.
- Seitamaa-Hakkarainen, P. 2012. Kvalitatiivinen sisällön analyysi. Osoitteessa [http://helsinki.academia.edu/PiritaSeitamaaHakkarainen/Papers/592612/Kvalitatiivinen\\_sisallon\\_analyysi](http://helsinki.academia.edu/PiritaSeitamaaHakkarainen/Papers/592612/Kvalitatiivinen_sisallon_analyysi). 14.9.2012.

- Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. TTY/DML/hypermedialaboratorio. Osoitteessa  
[http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS\\_hypermedia\\_Silius150405.pdf](http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf). 12.9.2012
- Sosiaaliportti 2012. Itsearviointi. Osoitteessa  
<http://www.sosiaaliportti.fi/Page/dde76556-2631-4a8f-8931-706f546e819e.aspx>. 6.9.2012.
- Syrjä, P. 2000. Performance-related emotions in highly skilled soccer players. Lievestuore: ER-paino Ky.
- Syrjälä, L. – Aaltola, J. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen – Teoksessa Toimintatutkimuksen perusteita–Siinä tutkija missä tekijä (toim. H. Heikkinen, R. Huttunen, P. Moilanen), 11–23. Juva: Atena Kustannus.
- Syrjälä, L. – Ahonen, S. – Syrjäläinen, E. – Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1-3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Säynäjäkangas, J. 2006. Itseohjautuvien pienryhmien opetusmetodin vaikuttavuus. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vealey, R. 2007. Future Directions in Psychological Skills Training- Teoksessa Essential readings in sport and exercise psychology (toim. D. Smith, M. Bar-Eli.), 295–304. United States of America: Human Kinetics.
- Vilkka, H. 2005; 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Weinberg, R. – Gould, D. 2007. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. Champaign IL, Human Kinetics.

**LIITTEET**

Tutkimuslupahakemus

Liite 1

Peluosuorituksen arviointi

Liite 2

Evaluation of game performance

Liite 3

**Tutkimuslupahakemus**

Perttu Westersund  
Liikunnanohjaaja- opiskelija

**Liite 1****TUTKIMUSLUPA**

Marjaana Niva  
Liikunnanohjaaja-opiskelija

**Suostumus tutkimusmateriaalin luovuttamiseen**

Suoritamme tutkimuksen psyykkisen valmentautumisen vaikutuksista suoritukseen ja pelituloksiin lentopallossa. Tämä tutkimus toimii opinnäytetyönämme. Tutkimusjakson aikana, joka kestää pelikauden loppuun sakkaa, pyrimme kehittämään pelaajien psyykkisiä valmiuksia. Pyydämme lupaa saada käyttöömmme teidän pelitilastoja, päiväkirja merkintöjä, suorituksen arviointilomakkeita sekä haastattelua. Kaikki tieto käsitellään luottamuksellisesti, nimettömänä ja niin ettei yksittäisen henkilön vastauksia pysty erottamaan.

---

Perttu Westersund

---

Marjaana Niva

Annan luvan käyttää materiaalia tutkimukseen

---

Allekirjoitus ja nimen selvennys

---

(alle 18-vuotiaan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys)



## Pelisuorituksen arviointi

## Liite 2

PELISUORITUKSEN ARVIOINTI												
Pelaaja:					Ottelu: -							
pvm:					Lopputulos -							
<b>Arvioni JOUKKUEEN onnistumisesta</b>					<b>Onnistuminen</b>							
1. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
2. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
3. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
4. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
5. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
<b>Vastaanotto- /jatkopallohyökkäys</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
<b>Kenttäpuolustus / torjunta</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
Valmistautumisessa ottelun ja erän alkuun					0	0,5	1	2	3	4	5	#
Fyysisesti(taito/voima)					0	0,5	1	2	3	4	5	#
Henkisesti("Tässä ja nyt")					0	0,5	1	2	3	4	5	#
<b>Yleisarvosana joukkueena</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
<b>Arvio OMASTA ONNISTUMISESTANI</b>												
1. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
2. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
3. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
4. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
5. Erässä					0	0,5	1	2	3	4	5	#
<b>Oma tavoitteeni 1</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
<b>Oma tavoitteeni 2</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
Valmistautumisessa ottelun ja erän alkuun					0	0,5	1	2	3	4	5	#
Fyysisesti(taito/voima)					0	0,5	1	2	3	4	5	#
Henkisesti("Tässä ja nyt")					0	0,5	1	2	3	4	5	#
<b>Yleisarvosana omasta suorituksestani</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
<b>Oma potentiaali/resurssit</b>					<b>0</b>							
<b>Energia / yrittäminen</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>
<b>Tehokkuus / taito</b>					<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>

## ASTEIKKO

0 -katastrofaalinen

0,5 -erittäin huono

1 -huono

2 -alle keskitason

3 -keskinkertainen

4 -hyvä

5 -erittäin hyvä

#- -loistava

100 %

Kolme asiaa, joissa onnistuin	Kaksi asiaa, jota voin parantaa
1. <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>	1. <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>
2. <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>	
3. <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>	2. <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>
<b>Mihin ottelu mielestäsi ratkesi?</b> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>	
<b>Tunnekäyrä: piirrä tunnekäyrä ottelun ajalta. (merkitse erät pystyviivalla)</b> <div style="border: 2px solid black; height: 100px; position: relative; margin-top: 10px;"> <div style="position: absolute; left: -20px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">+</div> <div style="position: absolute; right: -20px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">+</div> <div style="position: absolute; left: -20px; bottom: 50%; transform: translateY(50%);">-</div> <div style="position: absolute; right: -20px; bottom: 50%; transform: translateY(50%);">-</div> </div>	
<b>Muuta huomioitavaa ottelusta!</b> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 1.2em; width: 90%; margin-top: 5px;"></div>	

## Evaluation of game performance

## Liite 3

EVALUATION OF GAME PERFORMANCE											
<b>Player:</b>				<b>Game</b>							
<b>date:</b>				<b>Result:</b>							
<b>Ratings for our team performance</b>				<b>Success</b>							
1st Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#	<b>SCALE</b> 0 -catastrophic  0,5 -really bad 1 -bad 2 -below the average 3 -average 4 -good 5 -really good #- -excellent		
2nd Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
3rd Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
4th Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
5th Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
<b>reception- / attack on dig</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
<b>field defence / block</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
Getting ready for the game or a round	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
Physical(skill/power)	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
Mental ("Carpe Diem")	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
<b>Team performance as a whole</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
<b>Ratings for my individual performance</b>											
1st Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
2nd Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
3rd Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
4th Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
5th Set	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
<b>My own goal 1</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
<b>My own goal 2</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
Getting ready for the game or a round	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
Physical (skills/power)	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
Mental ("Carpe Diem")	0	0,5	1	2	3	4	5	#			
<b>My performance</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
<b>Own potential/resources</b>	<b>0</b>								<b>100 %</b>		
<b>Energy/trying</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			
<b>Effectiveness/skill</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>#</b>			

<b>Three things I was good at</b>										<b>Two things I will improve</b>									
1.										1.									
2.										2.									
3.																			
<b>What was the critical point of the game?</b>																			
<b>Feeling graph: Draw a graph about the feelings you had during the game.</b>																			
<div><div></div><div></div></div>																			
<b>Other things to mention!</b>																			